સમાધિમાર્ગ

અ. ધર્માનંદ કોસંબી



ગુજરાત પુરાતત્ત્વ મંદિર
અમદાવાદ

પુરાતત્ત્વમંદિર ગ્રંથાવલીમાં પ્રગટ થએલા
બૌદ્ધધર્મના અન્ય ગ્રંથો

બુદ્ધલીલાસારસંગ્રહ
લે૦ ધર્માનંદ કોસંબી રૂ। ૨–૮–૦

બૌદ્ધસંઘનો પરિચય
લે૦ ધર્માનંદ કોસંબી રૂ। ૨–૦–૦

ધમ્મપદ (મૂળ તથા અનુવાદ)
અ૦ ધર્માનંદ કોસંબી
અ૦ રામનારાયણ વિ પાઠક રૂ. ૧–૦–૦

અભિધમ્મત્થસંગહો
સં૦ ધર્માનંદ કોસંબી રૂ. ૨–૦–૦

સમાધિમાર્ગ

અધ્યાપક:

ધર્માનન્દ કોસમ્બી



ગુજરાત પુરાતત્ત્વમંદિર

અમદાવાદ

પ્રથમાવૃત્તિ

પ્રત ૨૦૦૦]   સંવત ૧૯૮૧ સને ૧૯૨૫   [મૂલ્ય ૦-૮-૦

મુદ્રક:
વેણીલાલ છગનલાલ બૂચ
નવજીવન મુદ્રણાલય,
સારંગપુર, અમદાવાદ

પ્રકાશક:
વિઠ્ઠલદાસ મગનલાલ કોઠારી
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ—અમદાવાદ

गुजरात
पुरातत्त्वमंदिर
ग्रन्थावली



ग्रन्थाङ्क १२

અનુક્રમણિકા

ભાઈશ્રી કિશોરલાલ ઘ. મશરૂવાળાને

પ્રેમપૂર્વક

આ પુસ્તક અર્પણ કરું છું.

ચં૦ કે૦

વિજ્ઞાપન

ગૂજરાત પુરાતત્ત્વમંદિરની પ્રબંધ સમિતિના પરિપત્ર મિતિ માહ શુદ ૨ સં. ૧૯૮૧માં સ્વીકારાએલા ઠરાવ મુજબ આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામાં આવે છે

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ કાર્યાલય,
અમદાવાદ, ફાગણ સુદ ૧૪,
સં ૧૯૮૧.

પ્રકાશક

પ્રસ્તાવના

સમાધિમાર્ગ બહુ પ્રાચીન છે આળાર કાલામ અને ઉદ્દક રામપુત્ત બન્ને સમાધિમાર્ગના પુરસ્કર્તા હતા અને બુદ્ધના સમયમા કોસલ દેશમા તેમનો પથ અસ્તિત્વ ધરાવતો હતો નાનપણમા બોધિસત્ત્વ કાલામના આશ્રમમા જઈને ત્યા સમાધિનો અભ્યાસ કરતા હોય એવો બળવત્તર સભવ છે આ જૂનો સમાધિમાર્ગ કઈ જાતનો હતો એનુ વિસ્તૃત વર્ણન ક્યાયે જડતુ નથી પણ અર્વાચીન યોગસૂત્રમા તેનો જ એક અશ આવ્યો હોય એમ સમજવામા હરકત નથી લાગતી કાલામ વગેરે યોગીઓ કેવળ ધ્યાનને મહત્ત્વ આપતા હતા, ધ્યાનવડે ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રસ્થાપિત કરવાનુ જ તેમનુ ધ્યેય હતુ ધ્યાનપ્રાપ્તિ માટે તેઓ કયા કયા ઉપાયો યોજતા એ સબધમા કોઈ જગ્યાએ સ્પષ્ટ ખુલાસો કરવામા આવ્યો નથી પણ હાલના યોગસૂત્ર ઉપરથી અનુમાન કરી શકાય છે કે, તેઓ આ કાર્ય માટે પ્રાણાયામને જ મહત્ત્વ આપતા હશે પરતુ તેમા પૂરક, કુભક, રેચક વગેરે પ્રકારો નહોતા કાલામ વગેરે યોગીઓનો પ્રાણાયામ આ પુસ્તકમા આપેલ આનાપાનસ્મૃતિ જેવો જ હતો એમ જણાય છે

કોસલ દેશમા જેમ કાલામનો પથ મહત્ત્વનો મનાતો હતો તેમ મગધ દેશમા અનેક તપસ્વીપથો મહત્ત્વના મનાતા હતા. આ પથોમાનો એક પથ શ્વાસોચ્છ્વાસ રૂધીને ધ્યાન કરવુ એને જ એક તપશ્ચર્યાનો પ્રકાર ગણતો હતો આળાર કાલામ તથા ઉદ્દક રામપુત્તનો પથ છોડીને બોધિસત્ત્વ મગધ દેશમા આવ્યા, અને ત્યા તેમણે અનેક જાતની તપશ્ચર્યા કરવાનો પ્રારભ કર્યો તે સમયે તે શ્વાસોચ્છ્વાસ રૂધીને આ જાતનુ ધ્યાન કરતા હોવાના પુરાવો મહાસચ્ચકસુત્તમા મળે છે તેમા સચ્ચકને ઉદ્દેશીને ભગવાન કહે છે " હે અગ્નિવેસ્સન, મારા મનમા આશ્વાસપ્રશ્વાસ રૂધીને (અપ્રાણક) ધ્યાન કરવાનો વિચાર ઉદ્ભવ્યો હુ મુખમાથી તથા નાકમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસને દાબતો હતો, ત્યારે મારા કાનમાથી અતર્વાત નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતા, અને તેથી લુહારની ધમણમાથી જેવો અવાજ નીકળે તેવી જાતનો વિચિત્ર અવાજ મારા કાનમાથી નીકળતો કાનમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ પણ હુ રોકી નાખતો હતો, અને તેથી જાણે કે કોઇ તરવારની અણીથી મારુ માથુ વીધી નાખતુ હોય એવા મારા માથામા વાતાભિઘાત (વેદના) થતા '

પરતુ, આળાર કાલામનો રાજયોગ કે આ જાતનો હઠયોગ બન્ને બુદ્ધ ભગવાનને તો સરખા જ ત્યાજ્ય લાગ્યા, કારણ તેથી જગતનુ દુખ ઓછુ થવાનો સભવ નહોતો બુદ્ધ ભગવાનના ધર્મમાર્ગમા સમાધિને સ્થાન નથી એવુ નથી, પણ તે કેવળ ગૌણ છે અષ્ટાગિક માર્ગમા સમાધિ છેલ્લી કક્ષા છે અને સમ્યક દૃષ્ટિ સૌથી પ્રથમ કક્ષા છે જગત દુખથી ભરપૂર ભરેલુ છે, અને તે ઓછુ કરવા માટે પોતાની

તથા બીજાઓની તૃષ્ણા નષ્ટ કરવાનો સતત પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે, આ સમ્યક્ દૃષ્ટિનો સાર છે આ દૃષ્ટિએ પોતાના જ દુ:ખમા વધારો કરનાર હઠયોગી સમાધિ, કે કેવળ પોતાના જ સુખનો વિચાર કરનાર કાલામ વગેરેની સમાધિ બન્ને બોધિસત્ત્વને જો ત્યાજ્ય લાગી હોય તો તેમા નવાઈ નથી આ બન્નેની વચ્ચેનો માર્ગ એટલે જે સમાધિથી પોતાની કુશલ મનોવૃત્તિઓ વૃદ્ધિગત કરીને તથા તૃષ્ણાનો નાશ કરીને સામાન્ય જનસમૂહનુ હિત સાધવા આપણે તત્પર થઈએ, તે સમાધિ આ જ સમાધિનો સમાવેશ ભગવાને ઉપદેશેલા અષ્ટાંગિક માર્ગમા થએલો છે

પ્રાણાયામની પ્રાચીન પદ્ધતિ ભગવાને કાયમ રાખી ખરી, છતા પોતાના તત્ત્વજ્ઞાનને અનુકૂળ એવા ઘણા ફેરફાર તેમા કરેલા છે મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાને તો ભગવાને જ મહત્ત્વ આપ્યુ એમ કહીએ તો તે ખોટુ નથી અભિભ્વાયતનની સહાયથી (જુઓ પ્રકરણ ૭ મુ) સૃષ્ટિમા દૃશ્ય ઉપર ધ્યાન ધરવાનો પ્રકાર તો બુદ્ધ ભગવાને જ પ્રચલિત કર્યો, અને સમાધિમાર્ગમા વૈવિધ્ય દાખલ કર્યું આ ઉપરાંત જગતની અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરવાની અને તે દ્વારા સમાધિ સાધ્ય કરવાની રીત તો બૌદ્ધવાઙ્મયમા જ જોવામા આવે છે ઇતર સમાધિઓ પળવાર વિશ્રાન્તિ મેળવવા માટે છે, પરતુ અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરીને મેળવેલી સમાધિથી તત્ત્વબોધ થાય છે, અને બીજી સમાધિઓની મદદ પણ આ જ કાર્ય માટે લેવાની હોય છે

પાલિ ભાષામા લખેલા વિશુદ્ધિમાર્ગ ગ્રથમા આ બધી સમાધિઓનો વિસ્તારપૂર્વક વિચાર કરવામા આવેલો છે,

પરંતુ તે ગ્રંથનું આખું ભાષાંતર કરવું અશક્ય હોવાથી મૂળ સુત્તપિટકને અનુસરીને તેનો સારાંશ જ આ પુસ્તકમાં આપવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. જ્યાં સુત્તનો અને વિશુદ્ધિમાર્ગનો વિરોધ જણાયો ત્યાં સુત્તના સિદ્ધાંતને જ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

યોગમાર્ગ માટે હિંદુસ્તાન બહુ પ્રસિદ્ધ છે, અને હાલ તેમાં તેનું થોડુંઘણું પુનરુજ્જીવન થવા માંડયું છે. મૌંજીબંધન (ઉપનીતસંસ્કાર) ના દિવસથી જ પ્રાણાયામ કરવાનું શીખવવાનો રિવાજ હજી બ્રાહ્મણવર્ગમાં ચાલુ છે. પણ એમાં એટલી બધી શિથિલતા આવી છે કે તે પ્રાણાયામથી એક ક્ષણ પણ કોઈને શાંતિ મળતી હોય એમ લાગતું નથી. પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ પ્રાણાયામનો વિકાસ જૂદી જ રીતે થતો જાય છે. એ દેશોમાં પ્રાણાયામ (Breathing Exercise) એક ઉત્કૃષ્ટ જાતનો વ્યાયામ ગણાવા લાગ્યો છે. અભિભ્વાયતન દ્વારા સૃષ્ટિસૌન્દર્ય ઉપર ધ્યાન કરવાની રીતને પાશ્ચાત્ય દેશોમાં બહુ મહત્ત્વ મળેલું નથી, પરંતુ વર્ડ્ઝવર્થ જેવા કવિના કાવ્યોમાં ક્વચિત્ ક્વચિત એની ઝાંખી થાય છે. દાખલા તરીકે, તેનું 'ડાફોડીલ' કાવ્ય જુઓ.* આ કાવ્યમાં કવિ

---

* I wandered lonely as a cloud
That floats on high o'er vales and hills,
When all at once I saw a crowd,
A host of golden daffodils,
Beside the lake, beneath the trees,
Fluttering and dancing in the breeze.

ડૅફૉડિલ નામના ફૂલોનુ વર્ણન કરે છે એકલા ફરતા આવા ફૂલો તરફ જોવાથી તેનુ મન એકાગ્ર થાય છે એટલુ જ નહિ, પરંતુ આ પુસ્તકના સાતમા પ્રકરણમા વર્ણવેલુ પ્રતિભાજનિમિત્ત તેને પ્રાપ્ત થાય છે, અને ઘેર આવ્યા પછી જ્યારે જ્યારે તેનું

Continuous as the stars that shine
And twinkle on the milky way,
They stretched in never-ending line
Along the margin of a bay
Ten thousand saw I at a glance
Tossing their heads in sprightly dance
The waves beside them danced, but they
Out-did the sparkling waves in glee:—
A Poet could not but be gay
In such a jocund company!
I gazed – and gazed—but little thought
What wealth the show to me had brought;
For oft, when on my couch I lie
In vacant or in pensive mood,
They flash upon that inward eye
Which is the bliss of solitude,
And then my heart with pleasure fills,
And dances with the daffodils

— Palgrave's Golden Treasury, Book IV, p 86

મન નીરસ કે વિષણ્ણ થાય છે ત્યારે ત્યારે આ પ્રતિભાગનિમિત્ત તેની મદદે આવે છે

અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરવાનો પ્રકાર બધાને જ નવીન લાગવાનો સંભવ છે પરંતુ તેનો વિકાસ પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમા બેર્ગસોં (Bergson) ના તત્ત્વજ્ઞાનમા અને યેટ્સ (Yeats) જેવા કવિના કાવ્યમા થતો જાય છે

In all her foolish things that live a day
Eternal Beauty wandering on her way

આમા યેટ્સે અનિત્યતાનુ આબાદ વર્ણન કરેલુ છે હવે એના ઉપર ધ્યાન કરીને અને આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગનુ રહસ્ય જાણીને સ્વપરહિત માટે તત્પર થવાનો માર્ગ તો બુદ્ધે જ સુચવેલો છે પરંતુ કાલાંતરે પાશ્ચાત્ય દેશોમા તેનો પણ વિકાસ થશે એવા ચિહ્નો આજે સ્પષ્ટ જણાય છે

સામાન્ય લોકોના ઉપયોગમા આવે એવુ બૌદ્ધસાહિત્ય દેશી ભાષાઓમા તૈયાર કરવાનો મારો ઘણા વખતથી વિચાર હતો, પણ સમાધિનો માર્ગ સામાન્ય લોકો માટે નથી એમ મને લાગતુ હતુ અહીં આવ્યા પછી એક સત્યાગ્રહાશ્રમવાસી ગૃહસ્થ સાત આઠ મહિના એકાન્તમા રહ્યાનુ મારા સાંભળવામા આવ્યુ એમને જોવાની મને ઉત્કંઠા થઈ આગળ જતા એમણે જ અમારા વિદ્યાપીઠના મહામાત્રની જગ્યા પુન સ્વીકારી, અને સદ્ભાગ્યે મારો તેમની સાથે પરિચય થવાની ઉત્તમ તક મને મળી વિદ્યાપીઠ સામાન્ય લોકો માટે છે, અને તેમા કામ કરનાર દરેક માણસ સામાન્ય લોકોને સુસંસ્કૃત બનાવવા તરફ વધારે લક્ષ આપવુ જોઈએ, એમ તેઓ વારંવાર કહે છે એકાન્તપ્રિયત્વ તથા સામાન્ય જનસમૂહની

ઉન્નતિ માટેની ઉત્સુકતા, આ તેમના ગુણોને લીધે આ પુસ્તક લખવામા મને ઉત્તેજન મળ્યુ, અને માટે જ આ પુસ્તક તેમને અર્પણ કર્યુ છે

સુધારાના નવા સાધનોને લીધે જગતની અશાન્તિ ઓછી ન થતા ઉલટી વધી છે બધા રાષ્ટ્રોમા સીનેમા, નાટકો વગેરેથી માડીને ઠેઠ સ્વદેશાભિમાન સુધી સતત ધમાલ ચાલી રહી છે, જાણે કે જગતમા એક જાતનો ભયકર જ્વર ઉત્પન્ન થયો ન હોય ! આવે પ્રસગે શાત ચિત્તે વિચાર કરીને પોતાનુ અને જગતનુ ધોરણ ઠરાવનારા માણસોની ખોટ ભાસે છે અને જે થોડાક સત્પુરુષો શાત ચિત્તે વિચાર કરીને જગતનુ ધોરણ ઠરાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તેમનો માર્ગ સમજવાનુ સામર્થ્ય સામાન્ય લોકોમા ન હોવાથી તેમના પ્રયત્નોનુ જોઇએ તેવુ ફળ આવતુ નથી આવે વખતે આ સમાધિનો—સમાધાનનો—પ્રાચીન માર્ગ વાચકોને બતાવવામા આવે છે તેનો ઉપયોગ તેઓ સ્વપરહિત માટે ઉત્તમ રીતે કરશે અને અશાત જગતમા શાતિની સ્થાપના કરશે એવી આશા છે

સમાધિમાર્ગ

इति खो भिक्खवे समाधि मग्गो असमाधि कुमग्गो ति।

—अङ्गुत्तरनि० छक्कनिपात

૧

સમાધિકાર્ય

સમાધિનું કાર્ય સન્મનોવૃત્તિઓમાં સમાધાન રાખવાનું છે. જે મનોવૃત્તિઓ સદોષ હોઇ દુઃખોત્પાદક છે તે અસન્મનોવૃત્તિઓ; અને જે મનોવૃત્તિઓ નિર્દોષ હોઇ સુખોત્પાદક છે તે સન્મનોવૃત્તિઓ ગણાય છે બૌદ્ધસાહિત્યમાં આ મનોવૃત્તિઓને અનુક્રમે અકુશલધર્મ અને કુશલધર્મ કહે છે પસેનદિ કોસલરાજાએ આનંદને પૂછ્યું કે, અકુશલ કાયપ્રવૃત્તિ, વાક્પ્રવૃત્તિ અને મન પ્રવૃત્તિઓ કઇ કઇ? ત્યારે આનંદે જવાબ આપ્યો, 'મહારાજ, જે સદોષ તે' પ૦— 'પણ સદોષ કઇ કઇ?' આ૦—'જે સાવદ્ય તે' પ૦— 'સાવદ્ય કઇ કઇ?' આ૦—'જે દુઃખોત્પાદક હોય તે.'

પ૦—'દુ:ખોત્પાદક કઇ ?' આ૦—'મહારાજ, જે પ્રવૃત્તિઓથી પોતાને દુ:ખ થાય, બીજાને દુ:ખ થાય, અથવા તો બન્નેને દુ:ખ થાય તે પ્રવૃત્તિઓ દુ:ખકારક ગણવી.' પ૦—'અને ભદંત, કઇ કાયપ્રવૃત્તિ, વાક્પ્રવૃત્તિ અને મનપ્રવૃત્તિને કુશલ ગણવી ?' આ૦—'જે નિર્દોષ તે' પ૦—'અને, નિર્દોષ કઇ કઇ ?' આ૦—'જે અનામય હોય તે' પ૦—'અનામય પ્રવૃત્તિઓ કઇ ગણવી ?' આ૦—'જે સુખોત્પાદક હોય તે' પ૦—'સુખોત્પાદક પ્રવૃત્તિઓ કઇ કઇ ?' આ૦—'મહારાજ, જે પ્રવૃત્તિઓથી પોતાને દુ:ખ ન થાય, બીજાને દુ:ખ ન થાય અથવા તો બન્નેને દુ:ખ ન થાય તે પ્રવૃત્તિઓ સુખકારક ગણવી'*

ઉપરની જ હકીકતને જો બીજા રૂપમાં કહીએ તો લોભમૂલક, દ્વેષમૂલક અને મોહમૂલક પ્રવૃત્તિ અકુશલ, અને પરોપકારમૂલક પ્રેમમૂલક અને જ્ઞાનમૂલક પ્રવૃત્તિ કુશલ અકુશલ અને કુશલ પ્રવૃત્તિઓમાં ખાસ તફાવત તો એ છે કે, અકુશલપ્રવર્તક લોભ, દ્વેષ અને મોહ, એ ત્રણેમાં એકવાક્યતા નથી, પણ કુશલપ્રવર્તક પરોપકાર (અલોભ), પ્રેમ (અદ્વેષ), અને જ્ઞાન (અમોહ), એ ત્રણેમાં આ એકવાક્યતા સંપૂર્ણપણે નજરે પડે છે, બલકે આ જાતની એકવાક્યતાથી જ આ ત્રણેનો ઉત્કર્ષ થાય છે દાખલા તરીકે લોભ અને દ્વેષ લઇએ આ બે અકુશલ મનોવૃત્તિઓનો કોઇ વાર મેળ ખાતો નથી ઉદાહરણાર્થ, જે વખતે માણસ

* મૂળ સંવાદ મજ્ઝિમનિકાયના બાહિતિકસુત્તમાં (નં ૮૮) આવેલો છે તે બહુ વિસ્તૃત છે અહીં ફક્ત સાર આપ્યો છે

१२१५८७

લોભાભિભૂત થાય છે તે વખતે તેને ક્રોધ આવે એ અશક્ય છે, અને જ્યારે તે ક્રોધાવિષ્ટ થાય છે, ત્યારે પરાર્થની માફક સ્વાર્થને પણ તિલાંજલિ આપવા ઉદ્યત થાય છે લોભ અને દ્વેષ બન્નેની સાથે પણ મોહ રહી શકે છે, પરંતુ મોહ આળસમાં જ પરિણમતો હોવાથી તે આ મનોવૃત્તિઓનો સાધક થવાને બદલે ઉલટો બાધક જ થાય છે આથી ઉલટુ, કુશલપ્રવર્તક પરોપકાર અને પ્રેમ, બન્ને પરસ્પર અત્યંત પોષક છે, અને તે બન્નેને જ્ઞાનની મદદ મળતા તેમનો તથા જ્ઞાનનો સાથે લાગો જ વિકાસ થાય છે

અકુશલ મનોવૃત્તિઓનો પૂર્ણ નિરોધ કરીને કુશલ મનોવૃત્તિઓને ખૂબ વિકસાવવી, અને તેમા પણ લિપ્ત ન થવુ, એ બૌદ્ધધર્મનુ ધ્યેય છે* પણ જો સમાધિ સમાધાન રાખવાનુ અને સ્મૃતિ સિપાઇગિરીનુ કામ ન બજાવે, તો અકુશલ મનોવૃત્તિઓને અંદર ઘુસવાની તક મળે છે, અને પરિણામે કુશલ મનોવૃત્તિઓ ચૂંથાઇ જાય છે કુશલ મનોવૃત્તિઓનુ એકીકરણ કરવા સંબંધે ત્રિપિટકગ્રંથમા કેટલીક ઉપમાઓ મળી આવે છે, તેમાની એક બે અહીં આપુ છુ

અંગુત્તરનિકાયના સત્તકનિપાતના ૬૭ મા સુત્તમા બુદ્ધ ભગવાન ભિક્ષુઓને કહે છે "હે ભિક્ષુઓ, જે પ્રમાણે, રાજ્યની સરહદ ઉપરના શહેરના તોરણદ્વારની સામે મજબૂત

---

* सब्बपापस्स अकरण कुसलस्स उपसपदा ।
सचित्तपरियोदपन एतं बुद्धान सासन ॥

આ ગાથામા આ જ ધ્યેય વર્ણવ્યુ છે બુદ્ધ, ધર્મ અને સંઘ (મરાઠી બીજી આવૃત્તિ) પૃષ્ઠ ૨૪ જુઓ

સ્તંભ હોય છે, તે પ્રમાણે આર્યશ્રાવક શ્રદ્ધાથી યુક્ત હોય છે. તે શહેરની આસપાસ જેમ ખાઇ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક શ્રીમાન હોય છે. જેમ તે શહેરના કિલ્લા ઉપર ચારે તરફ ફરવા માટે રસ્તો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક લોકાપવાદનો ભય રાખે છે ત્યાં જેમ પુષ્કળ આયુધોનો સંગ્રહ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક બહુશ્રુત હોય છે ત્યાં જે પ્રમાણે સૈન્ય સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર હોય છે, તે પ્રમાણે આર્યશ્રાવક સંપૂર્ણ ઉત્સાહી હોય છે ત્યાં જેમ હોશિયાર દ્વારપાળ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક સ્મૃતિયુક્ત હોય છે જેમ તે શહેરને કિલ્લો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક પ્રજ્ઞાવાન હોય છે. ત્યાં જેમ ,ઘાસપાણીની છોળ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે પ્રથમધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યાં જેમ ચોખા અને જવનો સંગ્રહ કરી રાખવામાં આવેલો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે દ્વિતીયધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યાં જેમ તલ, મગ વગેરે અનાજના કોઠાર ભરેલા હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે તૃતીયધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યાં ઘી, માખણ વગેરે પુષ્ટિકારક પદાર્થો અને ઔષધિઓનો સંગ્રહ કરવામાં આવે છે, તેમ આર્યશ્રાવક ચોથું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરે છે ”*

પ્રાચીન સમયમાં, હાથી દરવાજાની સામે ટક્કર ન મારી શકે એટલા ખાતર નગરદ્વાર સામે એક મોટો પથરાનો, ઇંટાનો કે લાકડાનો સ્તંભ ઉભો કરવામાં આવતો ઉપરના સુત્તમાં આ સ્તંભને શ્રદ્ધાની સાથે સરખાવ્યો છે આ સ્તંભ જેમ ખૂબ મજબૂત રહેતો તેમ કુશલધર્મમાં દૃઢ શ્રદ્ધા હોવી

* આ ફક્ત સારાંશ છે

જોઇએ જો શ્રદ્ધા નહિ હોય તો કોઇપણ મંકાર્ય પાર પાડવાની આશા રાખવી ફોગટ છે આત્મલજ્જા ખાઇના જેવી છે ખાઇ ઓળંગીને શહેરમા પ્રવેશ કરવો જેમ શત્રુને ભારે પડે છે, તેમ અકુશલ વિચારોને આત્મલજ્જા વટાવવી કઠણ થાય છે નાકાર ઉપરનો રસ્તો અને લોકાપવાદભય એ બન્ને સરખા છે રસ્તા ઉપરથી જેમ શત્રુને અટાકવી શકાય છે તેમ લોકાપવાદભયને લીધે અકુશલધર્મનો અટકાવ થઈ શકે છે બહુશ્રુતતા શસ્ત્રાસ્ત્રો જેવી છે યોગ્ય પ્રસંગે યોગ્ય સદ્વાક્યોનો ઉપયોગ કરીને આપણે અકુશલ વૃત્તિઓ ઉપર વિજય મેળવી શકીએ છીએ વીર્ય અથવા ઉત્સાહ સૈન્યના જેવો છે સૈન્ય જેમ કોઇપણ વખતે લડવાને માટે સંપૂર્ણ તૈયાર હોવું જોઇએ તેમ આર્યશ્રાવકનો ઉત્સાહ સતત કાયમ રહેવો જોઇએ પ્રજ્ઞા કિલ્લા જેવી છે ગઢ ઉપરથી જેમ દૂરનો શત્રુ જોઈ શકાય છે તેમ પ્રજ્ઞાને લીધે આર્યશ્રાવક લોભાદિ શત્રુને જોઈ શકે છે આ સમાધિના ચાર ધ્યાન એ ચાર પગથીઆ છે. આ ધ્યાનોની તુલના જૂદી જૂદી જાતના અન્નની સાથે કરેલી છે શહેરમા જો ખોરાકપાણી ખૂટી જાય તો ત્યાના રહેવાસીઓમા સમાધાન રાખવું અશક્ય થાય છે અને અને તે શહેરને શત્રુના હાથમા પડતા વાર લાગતી નથી 'સૈન્ય અન્ન ઉપર ટકે છે' એ નેપોલિયનની ઉક્તિનો આ જ અર્થ છે અર્થાત્, કુશલ મનોવૃત્તિઓમા, સરહદ ઉપરના શહેરમાના ખોરાકપાણીની સાથે કરેલી સમાધિની તુલના યથાર્થ છે

બીજી ઉપમા આ પ્રમાણે છે —सत्तिमे भिक्खवे समाधिपरिक्खारा । कतमे सत्त ? सम्मादिट्ठि, सम्मासकप्पो, सम्मावाचा, सम्माकम्मन्तो, सम्माआजीवो, सम्मावायामो, सम्मासति । या

ना ।भरवत्र इमेहि सत्तहगेहि चित्तस्सेकग्गता परिक्खता, अयं वुच्चति ।भक्खत्ते अरियो सम्मासमाधि स-उपनिसो इति पि स-परिक्खारो इति पीति ।

આમા સમાધિને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપવામા આવ્યુ છે કિલ્લામા રહેતા અધિકારીઓ કે લોકોના રક્ષણુ માટે જેમ પરિખા, પ્રાકાર, વગેરે સાધનોની જરૂર છે, તેમ સમાધિના રક્ષણુ માટે આર્ય અષ્ટાગિક માર્ગના સાત અગો આવશ્યક છે તથા કિલ્લાની વ્યવસ્થા જાળવી રાખવા માટે જેમ અધિકારીની અથવા તો ત્યાના રહેવાસીઓમા એકતાની જરૂર છે, તેમ આર્ય અષ્ટાગિક માર્ગના સાત અગોમા સમાધાન (એકતા) રાખવા માટે સમાધિની આવશ્યકતા છે

આધુનિક લોકોમા સમાધિ સબધે જે કેટલીક ગેરસમજુતીઓ છે તે ઉપર આપેલી બે ઉપમાઓ ઉપરથી દૂર થશે એવી આશા જો અમે રાખીએ તો તે અસ્થાને નહિ જ ગણાય યોગસૂત્રના 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोध ।' સૂત્ર ઉપરથી, તેમ જ આ જ જાતના બીજા કેટલાક વાક્યો ઉપરથી લોકો એમ સમજે છે કે, યોગ કે સમાધિનો અર્થ ચિત્તના વ્યાપાર નાબૂદ કરીને કૈવલ્ય કે જાગૃતનિદ્રા પ્રાપ્ત કરી લેવી, એ જ છે આ સમજણ બુદ્ધના કાળમા પણ પ્રચલિત હતી જ પોતે પણ આ જ જાતનો યોગાભ્યાસ કરતા હતા એ વાત સચ્ચક નિર્ગ્રન્થપુત્રને કહેતા બુદ્ધ ભગવાન કહે છે "હે અગ્ગિવેસ્સન, શ્વાસોચ્છ્વાસનો નિરોધ થાય એવું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરવાનો વિચાર તે સમયે મને થયો હું મારા મુખમાથી, નાકમાથી અને કાનમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ બધ કરતો તેને લીધે મારા અગમા દાહ ઉત્પન્ન થતો હોય બે મજબૂત માણસો

એક દુર્બળ માણસને પકડીને તેને અગ્નિ ઉપર તપાવે,* અને જેવો દાહ તેને થાય, એ જાતનો દાહ મને થતો ” પરંતુ બુદ્ધ થયા પછી આ જાતના ધ્યાનની તેમણે દેહદંડનમા ગણના કરી કારણ આ ધ્યાનને લીધે આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગના સાત અંગોનો વિકાસ થવો શક્ય નહોતો શ્વાસોચ્છ્વાસ દાબીને દેહદમન કરવુ એ એક તરફનો છેડો, અને કામવિકારને ઉત્તેજીત કરનારા વિષયોનુ ધ્યાન ધરવુ એ બીજી બાજુનો છેડો, આ બન્નેની વચલી સમાધિ તે આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગમા આવતી સમાધિ છે, અને આ સમાધિ જ કુશલ મનોવૃત્તિઓને પોષક થાય છે

આ સમ્યક્ સમાધિના, પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય અને ચતુર્થ ધ્યાનરૂપી ચાર પગથીઆ છે પહેલા ધ્યાનમા વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતાનુ પ્રાધાન્ય હોય છે બીજા ધ્યાનમા વિતર્ક અને વિચાર રહેતા નથી, પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતા, આ ત્રણ મનોવૃત્તિનુ જ પ્રાધાન્ય રહે છે ત્રીજા ધ્યાનમા પ્રીતિ ગળી જાય છે, ફક્ત સુખ અને એકાગ્રતા જ પ્રધાનપદ ભોગવે છે ચોથા ધ્યાનમા સુખ પણ ગળી જાય છે, ઉપેક્ષા અને એકાગ્રતા જ પ્રધાનપણે રહે છે.

અહીં વિતર્ક, વિચાર વગેરેનુ થોડુ સ્પષ્ટીકરણ કરવાની આવશ્યકતા છે સમાધિના વિષયમા ચિત્તના પ્રથમ પ્રવેશને વિતર્ક કહે છે, તે વિષયમા અનુમર્જન કરવુ, એ વિચાર;

---

૧ મૂળસૂત્રમા આવેલી આ પહેલાની ઉપમાઓમાથી લુહારની ધમણની તથા તરવારની અણીથી માથુ વીંધવાની—આ બે ઉપમાઓ પ્રસ્તાવનામા આપેલી છે

તેનાથી જે આનંદ મળે એ પ્રીતિ, તે આનંદથી શરીરને જે સમાધાન મળે છે એ સુખ, અને તે વિષયમા ચિત્તની જે એકવાક્યતા થાય છે તે એકાગ્રતા, તથા તે વિષયના અત્યંત પરિચયને લીધે ઉત્પન્ન થતી નિર્ભયતા અથવા તો નિષ્કંપતા, ઉપેક્ષા ગણાય છે સાઇકલ ઉપર બેસનાર માણસ, આ સર્વે અંગોનો ક્રમશ અનુભવ કઇ રીતે મળે છે એ વધારે સરસ રીતે સમજી શકે એમ છે જ્યારે આપણે પહેલવહેલા સાઇકલ ઉપર બેસવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, ત્યારે શરીરને સમતોલ રાખવાનુ કાર્ય જ ઘણુ કઠણુ થઇ પડે છે આ સમતોલપણાને વિતર્કની ઉપમા આપવી યથાર્થ છે, બલકે આ જ વિતર્ક છે એમ કહેવામા અડચણ નથી સમતોલપણુ પ્રાપ્ત થતા સાઇકલ કઇ રીતે ચાલે છે એ તરફ આપણુ ધ્યાન જાય છે સાઇકલની ગતિમા આપણુ ચિત્ત અનુમર્ત્તન કરે છે આ જ વિચાર છે વિતર્ક અને વિચારથી સાઇકલ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવતા જ આપણને એક જાતનો આનંદ મળે છે, આને જ પ્રીતિ કહી શકાય આસ્તે આસ્તે શરીરને સમાધાન મળે છે એ સુખ અને એમા એક જાતની તન્મયતા આવે છે એ એકાગ્રતા જેમ જેમ સાઇકલનો મ્હાવરો વધતો જાય છે તેમ તેમ શરીરનુ સમતોલન જાળવવાની, કે સાઇકલની ગતિનુ નિરીક્ષણ કરવાની આવશ્યકતા રહેતી નથી એટલે વિતર્ક અને વિચાર નીકળી જાય છે, ફક્ત પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતાની વૃત્તિનું જ પ્રાધાન્ય રહે છે પછી તેમા બહુ આનંદ પણ રહેતો નથી, પણ શારીરિક સુખ રહે છે અને અંતે તે પણ નીકળી જઇ ફક્ત નિર્ભયતા અથવા તો ઉપેક્ષા અને એકાગ્રતા, એ બે મનોવૃત્તિઓનુ જ પ્રાધાન્ય ટકે છે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર મૈત્રીનું

ધ્યાન ધરવુ, પ્રકાશ જેવો કોઈ સર્વવ્યાપી વિષય લઈ તેના ઉપર ધ્યાન ધરવુ, કે પોતાના જ શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર ધ્યાન ધરવામા યોગીને જે અનુભવો ક્રમે ક્રમે મળે છે તે જ અનુભવો સાધફલ ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરનારને પણ મળે છે.

અત્યાર સુધી સમાધિનુ કેટલુ મહત્વ છે, અને તેના કયા કયા વિભાગ છે, એનુ સક્ષેપમા વર્ણન કરવામા આવ્યુ. પરતુ વાચનારે એક વાત ધ્યાનમા રાખવી કે, સમાધિ અતિ મહત્ત્વની હોવા છતા તેનો અતિરેક ન થવો જોઇએ. રાજ્યવ્યવસ્થા વ્યવસ્થિતપણે ચાલે એટલા ખાતર રાજાની અથવા તો અધ્યક્ષની અત્યત આવશ્યકતા છે પરતુ જો તેની સત્તા હદ બહાર વધી જાય તો, તેનાથી દેશનુ કલ્યાણ થવાને બદલે ક્રાતિ થવાની, અને પરિણામે લોકો દુખી થવાના આ કારણને લીધે સમાધિની સત્તાને મર્યાદિત રાખવા માટે તેને ઉત્સાહ વડે કાબૂમા રાખવી જોઇએ રાજાની કે અધ્યક્ષની સત્તા અપાયકારક ન થાય એટલા માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમા પાર્લામેન્ટ જેવી સસ્થાઓ દ્વારા તેમના ઉપર કાબૂ રાખવામા આવે છે એ જ પ્રમાણે સમાધિ ઉપર ઉત્સાહનો અકુશ મૂકવામા આવે તો સમાધિ અપાયકારક થઇ શકતી નથી

શ્રદ્ધા, વીર્ય, સ્મૃતિ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા, એ પાચ માનસિક શક્તિઓ છે 'श्रद्धावीर्यस्मृतिसमाधिप्रज्ञापूर्वक इतरेषाम्' (૧–૨૪) આ યોગસૂત્રમા આનો ઉલ્લેખ મળી આવે છે પરતુ તેમા સમતોલન કેમ જાળવવુ એનુ વિવેચન વિશુદ્ધિમાર્ગ વગેરે બૌદ્ધગ્રથોમા સારી રીતે કરવામા આવ્યુ છે આચાર્યોનુ કહેવુ એ છે કે, શ્રદ્ધાનો અતિરેક થઇ જો પ્રજ્ઞા મદ થાય

તો મનુષ્ય ભળતી જ વાત ઉપર વિશ્વાસ રાખીને ફસાય છે પ્રજ્ઞા બળવત્તર થાય અને શ્રદ્ધા મંદ થાય તો તે સ્વાર્થસાધુ થાય છે 'આમા શુ, એમા શુ' એવો વિચાર કરી પરોપકારાદિ ધાર્મિક કૃત્યોમાથી તેનો વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે, અને એ ઉદરભર માણસોના માર્ગ તરફ વળે છે અર્થાત આ બન્ને જાતની મનોવૃત્તિમા સમતોલપણાની જરૂર છે. સમાધિ મંદ થઈને ઉત્સાહનુ જોર વધે તો માણસ ઉદ્‌ભ્રાન્તચિત્ત થાય છે એક અમેરિકન પ્રૉફેસર કહેતા કે, અમારે કલાકે ૮૦ માઈલની ઝડપવાળી આગગાડીઓ જોઈએ છીએ, પરતુ નિશ્ચિત સ્થળે પહોચ્યા પછી ત્યા શુ કામ કરવાનુ છે એનો વિચાર કરવાની ફુરસદ ઘણા થોડાને હોય છે. અર્થ એટલો જ કે સમાધિ વગર ફક્ત ઉત્સાહથી જ માણસને સુખ મળતુ નથી. આથી ઉલટુ જો સમાધિ બળવત્તર થાય અને ઉત્સાહ મંદ પડી જાય તો માણસ આળસુ બની જાય છે, ઊઘવામા સુખ માને છે, અને પરિણામે તે કોઈ પણ ઇષ્ટ કાર્ય પાર પાડી શકતો નથી એટલા માટે સમાધિ અને ઉત્સાહ એ બે મનોવૃત્તિઓમા સમતોલપણું રાખવાની ખાસ અગત્ય છે સ્મૃતિ એટલે જાગૃતિ સર્વત્ર હોવી જોઈએ ઉત્સાહ વધ્યો છે, કે સમાધિ મંદ થઈ છે, વગેરે બાબતોનુ ધ્યાન રાખવા માટે સ્મૃતિની અત્યંત આવશ્યકતા છે

સંયુત્તનિકાયના બોજ્ઝગ (બોધ્યગ) સંયુત્તમા બોધ્યગોની ભાવનાનો અયોગ્ય કાલ કયો અને યોગ્ય કાલ કયો એ બતાવેલુ છે તેનાથી પણ, સમાધિપક્ષીય અને ઉત્સાહપક્ષીય બોધ્યગોમા સમતા રાખવાની કેટલી જરૂર છે એ સ્પષ્ટ જણાય

છે સ્મૃતિ, ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય, પ્રીતિ પ્રસ્રબ્ધિ,[1] સમાધિ અને ઉપેક્ષા—આ સાત કુશલ મનોવૃત્તિઓના બોધ્યંગો છે સ્મૃતિનો અર્થ ઉપર બતાવવામા આવ્યો છે ધર્મપ્રવિચય એટલે વિવેચક બુદ્ધિ, વીર્ય એટલે ઉત્સાહ, પ્રસ્રબ્ધિ એટલે શાંતિ, બાકીના બોધ્યંગોનો અર્થ સ્પષ્ટ જ છે આ બોધ્યંગોની ભાવનાના અયોગ્ય અને યોગ્ય કાલ સબધે બુદ્ધ ભગવાન કહે છે "હે ભિક્ષુઓ, જે સમયે ચિત્ત જડ થયુ હોય તે સમયે પ્રસ્રબ્ધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા આ ત્રણ બોધ્યંગોની ભાવના કરવી અયોગ્ય છે કોઇ માણસ અગ્નિ સળગાવવાની ઇચ્છા રાખે, અને તે ભીના લાકડા, છાણા અને લીલુ ઘાસ ભેગુ કરીને જો તેને ફૂકવા માડે તો શુ એ અગ્નિ સળગે ખરો? તે જ પ્રમાણે જેનુ ચિત્ત જડ થયુ હોય તે જો પ્રસ્રબ્ધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, એ ત્રણ બોધ્યંગોની ભાવના કરવા માડે તો તેના ચિત્તને ઉત્તેજન મળશે નહિ એક તો ચિત્ત જડ થયુ હોય છે, અને તેને આ ત્રણ બોધ્યંગો અકુશમા રાખી શકતા નથી તે વખતે ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિ, એ ત્રણ સબોધ્યંગોની ભાવના બહુ જ ઉપયોગી છે કારણ કે આને લીધે જડ થએલ ચિત્તને ઉત્તેજન મળે છે કોઇ માણસ અગ્નિ સળગાવવા ઇચ્છે અને તે જો સૂકા લાકડા, છાણા અને સૂકુ ઘાસ એકઠુ કરી સળગાવવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેને સળગતા વિલબ લાગતો નથી, તે જ મુજબ, જેનુ

---

[1] સસ્કૃત ગ્રથમા 'प्रश्रब्धि' શબ્દ મળે છે પરતુ 'महाव्युत्पत्ति' ગ્રથમા पस्सद्धि શબ્દનુ प्रस्रब्धि ભાષાતર જ મળે છે

ચિત્ત જડ થયુ હોય, તે જો ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિ, આ ત્રણુ સંબોધ્યંગોની ભાવના કરે તો તેની જડતા દૂર થઇને તેના ચિત્તને ઉત્તેજન મળ્યા સિવાય રહેશે નહિ

' પણ ભિક્ષુઓ, જે સમયે ચિત્ત ભ્રાન્ત થયુ હોય, તે સમયે ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિની ભાવના કરવી યોગ્ય નથી કારણુ કે આની ભાવનાને લીધે ચિત્તની ભ્રાન્તતાનો ઉપશમ ન થતા તે વધારે ભ્રાન્ત થશે કોઈ માણુસ સળગેલી આગ હોલવવાનો વિચાર કરે, અને તે હોલવવા માટે સૂકા લાકડા, છાણા અને સૂકુ ઘાસ ઉપયોગમા લે તો તે અગ્નિ ન હોલવાતા વધારે સળગી ઉઠશે તે પ્રમાણે જેનુ ચિત્ત ભ્રાન્ત થયુ હોય, તે જો ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિની ભાવના કરે તો તે પ્રશાન્ત થવાને બદલે ઉલટુ વધારે ઉદ્દીપિત થશે આવે વખતે પ્રસ્રબ્ધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, આ ત્રણુ સંબોધ્યંગોની ભાવના કરવી યોગ્ય છે કારણુ કે, આ બોધ્યંગોને લીધે, ઉદ્દીપિત થએલુ ચિત્ત પ્રશાત થાય છે કોઇ માણુસ સળગેલી આગ ઓછી કરવાનો વિચાર કરે, અને જો તે લીલા લાકડા, છાણા અને લીલા ઘાસનો ઉપયોગ કરે તો જરૂર ઓછી થશે તે જ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત ઉત્તેજિત થયુ હોય, તે જો પ્રસ્રબ્ધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, એ ત્રણુ સંબોધ્યંગોની ભાવના કરે તો જરૂર પ્રશાન્ત થશે

"હવે સ્મૃતિસંબોધ્યંગ બાકી રહ્યુ હે ભિક્ષુઓ, આ સંબોધ્યંગનો આપણે દરેક જગાએ ઉપયોગ કરવો જોઇએ."

મતલબ કે, સમાધિ ગમે તેટલી ઉપયોગી હોવા છતા, તેને જ જો સંપૂર્ણ પ્રાધાન્ય મળે તો તે અપાયકારક છે દેશમા તટાક્સિાદ ન થાય માટે રાજાની ઘણી જરૂર છે પરતુ

તે રાજા જો પ્રજાના હિત તરફ ધ્યાન ન આપતા સત્તાનો દુરુપયોગ કરે, તો તટાદિસાદને લીધે જે નુકસાન થાય તે કરતા પણ વધારે નુકસાન થાય છે તે જ પ્રમાણે કુશલ મનોવૃત્તિઓમા જો સમાધિને જ પ્રાધાન્ય આપવામા આવે તો આળસાદિ શત્રુઓ અંતકરણમા ઘૂસે છે અને માણસના નાશના કારણરૂપ બને છે માટે અશોકાદિ રાજાઓ જેમ પોતાની મજા અને સત્તાની હોશને બાજુએ મૂકી પ્રજાના કલ્યાણમા ખૂબ ખબરદાર રહેતા હતા, તેમ ઉત્સાહ વગેરેની મદદથી બધી જાતની કુશલ મનોવૃત્તિઓમા સમાધાન રાખવુ એ સમાધિનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે

૨

સમાધિને પ્રતિબંધક કેટલીક હકીકતો

સમાધિમા કુશલ ચિત્તવૃત્તિઓમા ઐક્ય રાખવાનુ સામર્થ્ય આવે એટલા માટે તેને કઈ કઈ વસ્તુઓ અડચણકારક છે એ સમજી લેવાની જરૂર છે

સમાધિનો સૌથી મોટો શત્રુ વ્યસનાધીનતા છે દારૂબાજી, રડીબાજી કે જુગાર જેવા મહા યસનો એક બાજુએ મૂકતા ય, જો માણુસ બીડી જેવા નાના વ્યસનમા પણુ પડે તો તેના ચિત્તને સમાધિ મળવી શક્ય નથી હજી તો મનની એકાગ્રતા સધાય ન સધ ય ત્યા તો તેનુ મન પોતાના વ્યસન તરફ દોડશે, અને તેની એકાગ્રતા એકદમ નષ્ટ થશે આટલા માટે પ્રથમ યોગીએ નિર્વ્યસની થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એટામા ઓછુ તેણે નીચેની પાચ બાબતોનુ તો સ પૂર્ણપણે પાલન કરવુ જોઇએ —પ્રાણઘાતમાથી નિવૃત્તિ, અદત્તાદાનથી (ચોરીથી) નિવૃત્તિ, અબ્રહ્મચર્યથી નિવૃત્તિ, અસત્યમાથી નિવૃત્તિ, અને કેફી પદાર્થોથી નિવૃત્તિ

अहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमा । આ યોગસૂત્રમા આપેલા પાચ યમ અને ઉપર બતાવેલી પાચ બાબતોમા ઝાઝો ફેર નથી, અપરિગ્રહને બદલે કેફી પદાર્થોનું સેવન ન કરવું, એટલો જ ફક્ત ફેર છે બૌદ્ધસાહિત્યમા આ પાચ બાબતોને શીલ કહે છે જેને સમાધિ સાધ્ય કરવી હોય તેને શીલનુ રક્ષણ કરવાની ખાસ આવશ્યકતા છે પ્રાણઘાતમાથી નિવૃત્તિ મેળવનાર માણસનુ મન શિકાર જેવા વ્યસનમા રત રહે એ અશક્ય છે અદત્તાદાનમાથી નિવૃત્ત થનાર માણસ આપોઆપ જ લાચરૂશવત, જુગાર, સટ્ટો વગેરે વ્યસનોમાથી મુક્ત થશે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થયા પછી સ્ત્રીવ્યસનમા ફસાઈ પડવાની બીક રહેતી નથી સત્ય બોલવા જેટલી તાકાત આવતાની સાથે જ તેની તેજસ્વિતા એની મેળે વધતી જવાની. અને માણસ કેફી પદાર્થોથી દૂર રહે તો તે કદી સત્કૃત્યમા પ્રમાદ કરતો નથી મતલબ કે વ્યસનાધીનતાનું મહાસંકટ દૂર કરવા માટે શીલનુ સાગોપાગ પાલન કરવાની યોગીની પ્રથમ ફરજ છે

શીલના સર્વ નિયમો બરોબર પાળવા શક્ય હોય છતા જો યોગ્ય જગ્યા કે અનુકૂળ પરિસ્થિતિમા રહેવાની સગવડ ન હોય તો સમાધિ સાધ્ય કરવાનું કામ મુશ્કેલ થાય છે આટલા માટે વિશુદ્ધિમાર્ગ પુસ્તકમા નીચે આપેલી દસ બાબતો જો સમાધિને અપાયકારક થતી હોય તો યોગીએ તે તત્કાળ વર્જ્ય કરવી જોઇએ એમ કહ્યુ છે

आवासो च कुल लाभो गणो कम्म च पचम ।
अद्धान ञाति आबाधो गन्थो इद्धीति ते दस ॥

આવાસ એટલે રહેવાની જગ્યા. તે કઈ કઈ રીતે અપાયકારક થઇ શકે એ બતાવનારા સૂત્રરૂપી કેટલીક ગાથાઓ નીચે મુજબ છે —

> महावास नवावास जरावासञ्च पन्थर्नि ।
> सोण्डि पण्णञ्च पुष्फञ्च फल पत्थितमेव च ॥
> नगरं दारुना खेत्त विसभागेन पट्टन ।
> पच्चन्तसीमासप्पाय यत्थ मित्तो न लब्भति ॥
> अट्ठारसेतानि ठानानि इति विञ्ञाय पण्डितो ।
> आरका परिवज्जेय्य मग्ग पटिभय यथा ॥

ભિક્ષુઓને ઉપયોગી થઇ શકે એવી જાતનો આ ગાથાઓનો અર્થ વિશુદ્ધિમાર્ગમા કરવામા આવ્યો છે પરંતુ તેનો મૂળ મુદ્દો સર્વ જાતના યોગસાધકોને એક સરખી રીતે ઉપયોગી થવાનો સભવ હોવાથી અહીં તેનો સર્વસામાન્ય અર્થ કરવાનો મારો પ્રયત્ન છે

મહાવાસ એટલે એક જ જાતના કાર્ય માટે ભેગા થએલા ઘણા માણસો જ્યા રહેતા હોય તે જગ્યા જો આપણે કોઈ મોટા આશ્રમમા કે કૉલેજના વસતિગૃહ જેવી જગ્યાએ રહીએ તો ત્યા અનેક જાતના માણસો ભેગા થએલ હોવાથી સમાધિને ઉપસર્ગ થાય છે આપણી ઓરડીના બારણામા જો કોઇ ગંદકી કરે તો તે આપણે સાફ કરવી પડે છે બીજા માણસો આસપાસ મોટેથી બોલે કે ગાય તો આપણુ મન વિક્ષિપ્ત થાય છે. આપણે સમાધિસ્થ હોઇએ એ અરસામા જ જો જમવાનો ઘટ વાગે તો તે આપણે સાભળી શકતા નથી; અને પછી ભોજનશાળામા જઈ જોતા બધા માણસોએ જમી

લીધેલ હોવાથી પાછળ વધેલું અન્ન ખાવાનો વારો આવે છે. આવી જાતની અનેક અડચણોને લીધે મહાવાસ સમાધિને પ્રતિબંધક થાય છે

નવાવાસ એટલે જ્યા નવું કામ ચાલુ હોય છે તે જગ્યા ત્યા સુતાર, કડીયા વગેરે લોકો આપણને અડચણકારક થાય છે નીચલે માળે આપણે રહેતા હઈએ અને ઉપરના માળ ઉપર કામ ચાલુ હોય તો પત્થર, ઈંટો વગેરે પદાર્થો નીચે પડીને તેના અવાજથી વારવાર સમાધિનો ભગ થાય છે આસપાસ મકાનનો સામાનસુમાન પડેલો હોવાથી શાતિથી આમતેમ ચક્રમણ કરવા પણ અવકાશ રહેતો નથી આવા અનેક કારણોથી નવાવાસ સમાધિને પ્રતિબંધક થાય છે.

જર્ણવાસ એટલે જીર્ણ થઇ ગએલ રહેઠાણ આપણે જો કોઈ ખડેર જેવી જગ્યામા રહીએ તો અનેક અડચણો ઉપસ્થિત થાય છે ઉપરનુ છાપરૂ બરાબર સાજુ ન હોવાને લીધે ચોમાસામા અદર પાણી ચૂએ છે, ભીતનુ પ્લાસ્ટર કે ગાર ફાટી જઇને ઊધઇ લાગે છે, ઉદરોને દર બનાવવાની સગવડ મળે છે આવા ઘરને સમરાવતા સમરાવતા દમ નીકળી જાય છે, તો પછી સમાધિ માટે અવકાશ ક્યાથી મળે?

પન્થની એટલે સરિયામ રસ્તા પાસેનું ઘર. આવી જગ્યાએ ગાડીવાળા વાહન ઉભા રાખીને પાણી પીવા માટે આવે છે, મુસાફરો વિશ્રામ લેવા માટે આવે છે, અને વાતોના ગપ્પાસપ્પા ચલાવે છે હાલમા તો આમતેમ ફરતી મોટરોનો પણ ખૂબ ત્રાસ થવાનો સંભવ છે અર્થાત્, આવી જગ્યા સમાધિ માટે અનુકૂળ નથી

સોણ્ડી એટલે હોજ જ્યા હોજ કે એવી જ કોઇ જાતનું જલાશય હોય છે ત્યા અનેક માણુસો પાણી પીવા કે સ્નાન કરવા આવે છે, અને પરિણામે યોગાભ્યાસ મુશ્કેલ બને છે

પણ્ણુ અથવા તો પર્ણ એટલે ભાજીપાલામા આવતા પાદડા આવા પાદડા જે જગ્યાએ ઊગતા હોય ત્યા ઘણી સ્ત્રીઓ અને છોકરાઓ આ પાદડા ભેગા કરવા આવે છે, વાતોચીતો કરે છે, ગાય છે, અને તેને લીધે સમાધિને પ્રતિબંધ થાય છે

પુપ્ફ અથવા પુષ્પ એટલે ફૂલવાડી અહીં પણ ફૂલ એકઠા કરવા સ્ત્રીઓ તથા છોકરાઓ સતત આવ્યા કરે છે, અને તેને લીધે યોગાભ્યાસમા અડચણ આવે છે

ફલ એટલે ફળઝાડોનો બગીચો ત્યા પણ ઉપર મુજબ જ ઉપદ્રવ થાય છે

પત્થિત કે પ્રાર્થિત એટલે પ્રાર્થના કરવાની જગ્યા—મદીર કાર્લીની ગુફાઓ, આબૂનો પર્વત વગેરે અત્યત રમ્ય છે, પરતુ ત્યા જાત્રા માટે અનેક જાત્રાળુ આવ્યા કરે છે, અને તેથી તે સ્થાનો યોગાભ્યાસ માટે અયોગ્ય છે આવે સ્થાને કોઇ યોગી યોગ સાધતો હોય તો, ‘ આ કોઇ સત્પુરુષ હશે,’ એમ ધારી અનેક જાત્રાળુઓ તેની પાસે આવીને વિધવિધ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછે છે, અથવા તો તેનો આદરસત્કાર કરી તેનું મહાત્મ્ય વધારે છે, અને આમ કરી તેની સમાધિમા વિઘ્ન ઉપસ્થિત કરે છે

નગર એટલે શહેરની પાસેની જગ્યા અહીં વાહનો અને મનુષ્યોનો ઉપદ્રવ થયા વગર રહેતો નથી.

દારુ એટલે ઇમારતી લાકડાનુ જગલ આવી જગ્યાએ કઠિયારાઓ આવીને ઉપદ્રવ કરે છે.

ખેત્ત અથવા ક્ષેત્ર એટલે ખેતી કરવાની જગ્યા. ખેતર ખેડવાના સમયે આવી જગ્યાએ આવીને ખેડૂતો ગડમડ મચાવી મૂકે છે, વાવણીને વખતે પણ ગડમડ થાય છે, અને પશુપક્ષીઓથી પાકનુ રક્ષણ કરવા ખેતરના રખેવાળો બૂમો પાડ્યા કરે છે આમ અનેક વાર સમાધિમા બાધા આવે છે

વિસભાગ એટલે જ્યા પરસ્પર વિરોધી લોકો રહેતા હોય એ જગ્યા જે ગામ કે નિવાસસ્થાનમા કોઇ પણ કારણસર વિખવાદ થઇને બે તડ પડી ગયા હોય છે, તે ગામની પાસે કે તે નિવાસસ્થાનમા રહીને સમાધિ સાધ્ય કરવી મુશ્કેલ છે આવી જગ્યાએ કોઇ વાર એક પક્ષ તરફથી તો કોઇ વાર બીજા પક્ષ તરફથી ઉપસર્ગ પહોચે છે અને મન અસ્વસ્થ થાય છે

પટ્ટન એટલે બજાર ભરાવાની જગ્યા સમુદ્ર કિનારે કે બીજી કોઇ જગ્યાએ શાતિ હોય છતા ત્યા જો અઠવાડિયામા એક વાર કે બે વાર બજાર ભરાતો હોય તો, ત્યા બે ચાર દિવસમા મેળવેલ શાતિ એકાએક નષ્ટ થવાનો સભવ વધારે છે

પચ્ચન્ત કે પ્રત્યન્ત એટલે જગલી લોકોને રહેવાની જગ્યા ત્યાના લોકો યોગાભ્યાસની કિંમત સમજતા ન હોવાથી તે યોગીના આવાસની આજુબાજુ શીકાર કરીને કે એવા બીજા અન્ય પ્રકારે સમાધિમા પુષ્કળ વિઘ્નો ા કરે છે.

સીમા એટલે રાજ્યની સરહદ. આવી જગ્યાએ 'આ કોઈ છૂપો જાસુસ હશે' એવી શકાથી બન્ને તરફના અધિકારીઓ યોગીને ઉપદ્રવ કરે છે

અસપ્પાય એટલે અપથ્યકારક જગ્યા જે જગ્યાએ રહેવાથી બરાબર ખાવાપીવાનુ મળતું નથી, અથવા જ્યા કામોદ્દીપક વિષયો અવલોકનમા કે સાભળવામા આવે છે, એવી જગ્યાએ રહેવાથી ચિત્ત સ્થિર થવુ દુષ્કર છે

મિત્ત કે મિત્ર એટલે સમાધિમાર્ગમા મદદ કરનાર મિત્ર પ્રયત્નપૂર્વક સમાધિ સાધ્ય કરનાર, કે સમાધિમાર્ગમા આવતી મુશ્કેલીઓ જાણનાર મિત્ર જે જગ્યાએ ન હોય તે જગ્યાએ સમાધિ સાધ્ય કરતા બહુ મુશીબત વેઠવી પડે છે

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આ અઢારે સ્થાનો સદોષ ગણવામા આવે છે પરતુ એ બધાને જ બાધક છે એમ સમજવાનુ નથી અસામાન્ય વ્યક્તિઓ તો વિષમ પરિસ્થિતિમા પણ સમાધિ સાધ્ય કરી શકે છે આ સબધમા વિશુદ્ધિમાર્ગમા નીચે પ્રમાણે એક વાર્તા છે —

સિહલદ્વીપમા, અનુરાધપુર શહેરની બહાર સ્તૂપારામ નામનો એક મોટો વિહાર હતો ત્યા ઘણા ભિક્ષુઓ રહેતા હતા બે યુવાન મિત્રોએ ગૃહત્યાગ કરીને સ્તૂપારામના ભિક્ષુસઘમા પ્રવેશ કર્યો ભિક્ષુઓના રિવાજ મુજબ પાચ વરસ સુધી 'વિનય' ગ્રથનું અધ્યયન થયા બાદ તે બેમા જે કાઇક ઉંમરે નાનો હતો તે પ્રાચીનખડરાજી નામના એક દૂરના ગામમા રહેવા ગયો ત્યા પાચ છ વરસ રહ્યા પછી તે પાછો પોતાના મિત્રને મળવા સ્તૂપારામમા આવ્યો જ્યેષ્ઠ

ભિક્ષુએ તેનો યથાયોગ્ય આદરસત્કાર કર્યો સાજનો સમય હતો બાર વાગી ગયા પછી ભિક્ષુઓ ભોજન કરતા નથી, પરંતુ કેરી, લીંબુ વગેરે ફળોનુ પાનક તૈયાર કરી તે પીએ છે કનિષ્ઠ ભિક્ષુ મુસાફરીમા થાકીને આવ્યો હોવાથી, સાજે કોઇ પણ જાતનું પાનક વિહારમા મળશે એવી તેને આશા હતી પણ રાત્રે પાણી સિવાય બીજુ કશુ મળ્યુ નહિ ત્યારે તેના મનમા વિચાર આવ્યો કે, મારા મિત્રના દાયકો (દાતાઓ) વિહારમા કોઇ દાન આપતા નહિ હોય, પણ જ્યારે આવતી કાલે સવારમા અંનુરાધપુરમા ભિક્ષા માટે જશુ ત્યારે જરૂર સારુ સારુ અન્ન ખાવા માટે મળશે

બીજે દિવસે સવારે બન્ને મિત્રો ગામમા ભિક્ષા માટે ગયા સવારના પહોરમા બન્નેને થોડુ ભાતનું ઓસામણ (यवागू) મળ્યુ એક ધર્મશાળામા બેસી તે પી ગયા તે પ્રસંગે કનિષ્ઠના મનમા વિચાર આવ્યો કે, સવારમા ભિક્ષા આપનાર કોઇ દાયક નહિ હોય, પણ બપોરે તો ચોકસ ઉત્તમ ભોજન આપનારા કોઇ ઉપાસક હોવા જ જોઇએ પણ બપોરે પણ કાંઈ બહુ મિષ્ટ અન્ન ભિક્ષામા મળ્યુ નહિ શહેરની એક ધર્મશાળામા બેસી ભિક્ષા ગ્રહણ કરીને બન્ને ભિક્ષુઓ સ્તૂપારામમા આવવા નીકળ્યા

રસ્તામા કનિષ્ઠ બોલ્યો 'ભદંત, બધો કાળ આવી જ ભિક્ષા પર નિર્વાહ કરો છો?' જ્યેષ્ઠે જવાબ આપ્યો 'મારો હમેશનો કાર્યક્રમ આ પ્રમાણે જ ચાલે છે' ક૦—'તો પછી તમે પ્રાચીનખંડરાજીમા કેમ આવતા નથી? ત્યા રહેવા માટે એકાન્ત છે, અને લોકો પણ બહુ શ્રદ્ધાળુ છે' આટલુ સંભાષણ થયા પછી જ્યેષ્ઠ ભિક્ષુ અનુરાધપુરનો માર્ગ છોડી

કુંભકારગ્રામના માર્ગે ચાલવા માંડયો ત્યારે કનિષ્ઠે પૂછયું 'આપ અનુરાધપુરનો માર્ગ છોડીને આ માર્ગે કેમ જાઓ છો?' જ્યે૦—'પ્રાચીનખંડરાજી બહુ સુખાવહ છે એમ તેં કહ્યું. તે તરફ જવાનો આ જ રસ્તો છે' ક૦—'ભદંત, પણ સ્તૂપારામમાં તમારો કાંઇ સરસામાન તો હશે જ ને?' જ્યે૦—'મારો એક ખાટલો ફક્ત મારી ઓરડીમાં છે પણ તે મારો પોતાનો નથી પણ સંઘનો છે અને રોજ તેને વ્યવસ્થિત મૂકીને પછી જ હું ભિક્ષા માટે નીકળું છું એટલે હવે વિહારમાં જઇ કાંઇ કરવાપણું રહેતું નથી' ક૦—'પણ ભદંત, મારી હાથમાં રાખવાની લાકડી, ચંપલ મૂકવાની કોથળી તથા તેલની શીશી* વિહારમાં જ પડી છે' જ્યે૦—'વાહ' તું તો એક રાતમાં આટલી બધી વસ્તુઓ વિહારમાં ભૂલી ગયો'' કનિષ્ઠ બહુ શરમીંદો થઇ ગયો, અને જ્યેષ્ઠને નમન કરી બોલ્યો 'આપને પ્રાચીનખંડરાજીમાં આવવાની કશી જરૂર રહી નથી સ્તૂપારામ જેવી જગ્યાએ પણ આપને તો એકાન્ત જ છે ઉપરાંત અહીં અનેક ધર્મોદેપશકોના ઉપદેશનો લાભ મળે છે એ વિશેષ ફાયદો છે' બીજે દિવસે પોતાનું પાત્ર તથા ચીવર લઈ કનિષ્ઠ ભિક્ષુ ત્યાંથી ઉપડી ગયો

સારાંશ, ઉપર બતાવેલ જૂદી જૂદી જાતના આવાસ દરેક જણને બાધક થાય છે એમ નથી ગમે તેણે એકેક જગ્યાએ બે ત્રણ દિવસ રહી અનુભવ લઇ જોવો વનપ્પત્થ-સુત્તમાં કહ્યું છે કે, 'જ્યાં ચિત્તની સમાધિ ન મળે અને જ્યાં

---

* આ શીશી બનતા લગી વાસની નતળીની બનાવવામાં આવતી પગે તેલ ચોળવા માટે ભિક્ષુઓ આમાં તેલ ભરીને સાથે

ખાવાપીવાનું પણ દુઃખ હોય ત્યા યોગીએ એક ક્ષણ પણ રહેવુ નહિ, જ્યા ખાવાપીવાનુ પૂરતુ સુખ હોય છતા ચિત્તની સમાધિ ન મળે ત્યા પણ રહેવુ નહિ, જ્યા ખાવાપીવાનુ દુઃખ હોય પણ ચિત્તની સમાધિ સંપૂર્ણપણે મળે ત્યા શારીરિક કષ્ટોની પરવા ન કરતા પણ રહેવુ, જ્યા સમાધિ પણ મળે અને ખાવાપીવાની પણ સારી સગવડ હોય તે જગ્યા યોગાભ્યાસ માટે ઉત્કૃષ્ટ ગણવી' *

હવે આપણે મૂળની ગાથા તરફ વળીએ તેમા બીજો પ્રતિબંધ કુલનો ગણાવ્યો છે કુલ એટલે ગૃહસ્થના માબાપ, મિત્રો વગેરે, ભિક્ષુના વિહારમા આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સહાધ્યાયી વગેરે, અને પૂર્વાશ્રમના માબાપ, ભાઇઓ અને બહેનો આમાનુ કોઇ માદુ પડે કે કોઇનુ કાંઇ ખાસ કામ આવી પડે તો તેને લીધે સમાનસુખદુ ખી માણસને ઉપદ્રવ થાય છે, અને સમાધિ સાધ્ય થતી નથી આ પ્રતિબંધ પણ દરેકને થાય છે એમ નથી જનક કે અશોક જેવા પરાક્રમી રાજાઓ સસારમા રહ્યા છતા પણ મુક્ત હતા, અને કેટલાક ભિક્ષુઓ 'ઘર છોડ કર મઠ બનાયા કહતા મૈં બૈરાગી' આ કબીરની ઉક્તિ મુજબ પોતાના નિવાસસ્થાનમા બદ્ધ થઇને રહે છે એક ભિક્ષુની નિરપેક્ષતાના સબંધમા વિશુદ્ધિમાર્ગમા એક વાત આવે છે તે અહીં અપ્રાસંગિક નહિ થાય

અનુરાધપુરની પાસે કોરડક નામનું ગામ હતુ તે ગામની બાજુમા આવેલો વિહાર પણ કોરડકવિહાર નામથી ઓળખાતો.

---

* આ સુત્ત મજ્ઝિમનિકાયમા (નં ૧૭) છે અહીં એનો સાર જ ફક્ત આપવામા આવ્યો છે

ત્યા રહેતા સ્થવિર ભિક્ષુના ભાણેજે તેની પાસે પ્રવજ્યા લઇને ત્યા પાચ વરસ અધ્યયન કર્યા પછી તે આગળ અભ્યાસ કરવા દક્ષિણ ભાગમા (આને રેાહણપ્રદેશ કહે છે) ગયેા, અને ત્યા કેટલાક વરસ રહ્યેા તેની માતા પેાતાના ભાઇ પાસે (વિહારમા રહેતા સ્થવિર ભિક્ષુ પાસે) વારંવાર તેની પ્રવૃત્તિની ખબર કાઢતી કેટલાક વરસેા પછી, પેાતાનેા ભાણેજ શુ કરે છે એ જાણવા, સ્થવિર ભિક્ષુ ચેામાસા અગાઉ રેાહણપ્રદેશ તરફ જવા નીકળ્યેા આ તરફ યુવાન ભિક્ષુ પણ આચાર્યને મળવાના ઉદ્દેશથી રેાહણપ્રદેશમાથી કેારડકગ્રામ તરફ આવવા નીકળ્યેા હતેા મહાગગા× નદીને તીરે બન્નેનેા ભેટેા થઇ ગયેા ત્યા એક ઝાડની નીચે તરુણ ભિક્ષુએ સ્થવિરની બરદાસ્ત કરી ત્યારે સ્થવિરે તેને કહ્યુ "તારી માતા તને વારવાર સભારે છે એટલા માટે જ હુ રેાહણ તરફ જવા નીકળ્યેા હતેા પણ હવે જ્યારે હુ નીકળ્યેા જ છુ ત્યારે આ વર્ષાકાળ રેાહણ-પ્રદેશમા જ ગાળીશ, અને તુ કેારડકવિહારમા જઇને રહે" તે મુજબ તરુણ ભિક્ષુ કેારડકવિહારમા આવ્યેા. ઘણા વરસ બહાર રહી આવ્યાને લીધે કેાઇએ તેને ઓળખ્યેા નહિ તેના પિતાએ બંધાવી આપેલ ઓરડીમા જ તેની રહેવાની સગવડ કરી આપવામા આવી બીજે દિવસે ચાતુર્માસ્યનેા પ્રારભ થયેા તે દિવસે તેના પિતાએ વિહારમા આવી પેાતાની ઓરડીમા કેાણ રહે છે એની તપાસ કરી અને કેાઇ આગતુક તરુણ

× સિહલદ્વીપમા નદીને ગગા જ કહે છે, અને તેમા સૌથી મેાટી નદીને મહાગંગા કે એકલી ગગા જ કહે છે આ નદી કેંડી શહેર પાસે થઇને વહે છે તથા પૂર્વસમુદ્રને મળે છે

રહે છે એમ સમજાયા બાદ તેની પાસે જઇને તેણે કહ્યુ "ભદંત, મારી જગ્યામા જે ભિક્ષુ ચાતુર્માસ્ય ગાળે છે તેને માથે એક કર્તવ્ય કરવાનુ હોય છે" તે કયુ કર્તવ્ય, એમ પૂછવાથી તેણે જવાબ આપ્યો "તેણે ચાતુર્માસ્યમા રોજ મારે ત્યા જ ભિક્ષા લેવી જોઇએ, અને ચાતુર્માસ પૂરા થયા પછી જતા પહેલા અમને ખબર આપવી જોઇએ" તરુણ ભિક્ષુ મૌન જ રહ્યો, એટલે તેણે તે ગૃહસ્થની વિનતિ માન્ય કરી આખો ચાતુર્માસ્ય માબાપને ત્યા ભિક્ષા ગ્રહણ કરીને ત્યાથી નીકળતા પહેલા પોતાનો વિચાર તેણે તેમને જણાવ્યો બીજે દિવસે તેમણે તેને નિમત્રણ આપીને સારુ ભોજન આપ્યુ, અને રસ્તામા ઉપયોગ માટે એક ગોળની ભેલીનો કટકો તથા ચીવર બનાવવા માટે નવ હાથ લબાઇનુ એક વસ્ત્ર આપીને તેને વિદાયગિરી આપી કોરડકગ્રામમાથી નીકળી તે રોહણપ્રદેશ તરફ વળ્યો વર્ષાકાળ પૂરો થયા પછી તેનો મામો પણ કોરડકગ્રામ આવવા નીકળ્યો હતો પહેલાની જ જગ્યાએ આ વખતે પણ તે બન્નેનો ભેટો થઇ ગયો તરુણ ભિક્ષુએ સ્થવિરનુ સ્વાગત કરીને ગોળનુ પાનક તૈયાર કરી આપ્યુ, અને પોતાની પાસેનુ વસ્ત્ર પણ તેને જ આપી દીધુ તે બોલ્યો. "હુ મારા સગાવહાલાને જોઈ આવ્યો મને કોરડક ગામ કરતા રોહણપ્રદેશ જ વધારે ગમે છે, એટલે હુ હવે ત્યા જ જાઉં છુ"

આ તરફ પોતાનો ભાઇ માગ પુત્રને લઇને આવશે એ આશામા ને આશામા તે ભિક્ષુની માતા તેની માર્ગપ્રતીક્ષા કરતી હતી સ્થવિર કોરડકવિહારમા પહોચ્યા પછી બીજે દિવસે ગામમા ભિક્ષા માટે ગયો તેને એકલાને જ જોતા

પોતાનો પુત્ર મરી ગયો હશે એવી સમજણથી તે બાઇ મુક્તકંઠે રડવા માંડી ત્યારે સ્થવિરે પૂછયું. "તું શા માટે રડે છે?" તે બોલી "મારા પુત્રને તેડવા માટે તમે ગયા હતા પણ તેને સાથે ન લાવતા એકલા જ આવ્યા, એ ઉપરથી તેનું શું થયું એ કાંઇ સમજાતું નથી" સ્થવિરે જવાબ આપ્યો 'અરે, તારો પુત્ર ત્રણ મહીના સુધી અહીં જ હતો, અને રોજ તારે જ ઘેર ભિક્ષા લેવા આવતો હતો આમ હોવા છતાં જો તેણે તને 'બા' ન કહ્યું હોય તો તેનું કારણ ફક્ત તેની નિસ્પૃહતા જ હોવું જોઇએ " થોડા વિચારને અંતે તે જ પોતાનો પુત્ર હતો એમ તે બાઇને સમજાયું, અને સાનંદાશ્ચર્ય ઉદ્‌ગાર કાઢયા "આજે જો બુદ્ધ ભગવાન હત તો નિસ્પૃહતાની પરાકાષ્ઠા માટે મારા પુત્રનું ચોક્કસ અભિનંદન કર્યું હત!"

આવા માણસોને પોતાના માતપિતા પણ પ્રતિબંધક થતા નથી, પછી કુળગોત્રનું તો પૂછવું જ શું? પણ સામાન્ય માણસને તો પોતાના કુળગોત્રથી દૂર રહ્યાથી સમાધિ સાધવી સુલભ થાય છે

ત્રીજો પ્રતિબંધ **લાભ.** ભિક્ષુ જો નામાંકિત હોય તો મોટા મોટા માણસો તરફથી તેને આમંત્રણ આવ્યા કરે છે, અને તેને લીધે તે હમેશ વ્યાવૃત્ત રહે છે ડૉક્ટરી કે વકીલાત કરનાર માણસ પોતાના ધંધામાં પડેલો હોવાને લીધે વ્યાવૃત્ત રહે છે એટલે આ પ્રમાણે લોકો તરફથી મળતું માન કે લાભ સમાધિમાં અંતરાયરૂપ થાય છે માટે આવી બધી ભાંજગડ છોડી દઇને થોડોક સમય, સામાન્ય લોકો આપણને ન ઓળખે એવી જગ્યાએ, એકાન્તવાસમાં ગાળવો યોગ્ય **છે.**

ગણુ એટલે શિષ્યગણુ જો આપણે કોઈ શિષ્યોને શીખવવુ હોય તો તેને લીધે પણુ ચિત્તવિક્ષેપ થવાનો સભવ છે માટે શિષ્યસમૂહ બીજા ગુરુને હવાલે કરીને આપણે તેમાથી મુક્ત થવુ, અને એકાન્તવાસ સ્વીકારવો.

કમ્મ કે કર્મ એટલે બાધકામ કે બીજુ કોઇ નવીન કામ આવુ કામ શરુ કર્યા પછી તે પૂરુ થતા સુધી આપણુને ચેન પડતુ નથી એટલે આવુ કામ જો અલ્પ સમયમા પૂરુ થાય એમ હોય તો તે પૂરુ કરવુ, જો થોડા કાળમા પૂરુ થાય એમ ન હોય તો બીજા કોઇ આપ્ત મિત્રને તે સ્વાધીન કરીને આપણે છૂટા થવુ

અદ્ધાન (अध्वा) એટલે પ્રવાસ આપણા મનમા કોઈ પ્રવાસ કરવાની ઇચ્છા હોય કે બીજે ક્યાઇ કોઇ કામ હોય તો તે કર્યા વગર શાતા વળતી નથી એટલે તે પૂરુ કરી નાખીને તેમાથી છૂટા થયા બાદ સમાધિમાર્ગ તરફ વળવુ

ઞાતિ (ज्ञाति) એટલે પાસેના સગાવહાલા તેમાથી જો કોઇ બીમાર હોય, અને તેની શુશ્રૂષા કરનાર બીજો કોઇ ન હોય તો યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળા માણુસે સમાધિમાર્ગમા ઉતાવળ ન કરતા તેની આમરણુ સેવા કરવી તેને છોડીને જવુ એ કર્તવ્યમા ચૂકવા બરાબર છે પણુ જો કોઈ બીજો શુશ્રષા કરનાર હોય તો, આપણે રજા લઇ એકાન્તવાસ સ્વીકારવો.

આબાધ એટલે રોગ. તે જો ઓસડથી મટે એમ હોય તો મટાડવો, તે જો મટે એમ ન હોય તો તેને કહેવુ, 'ભાઇ, હુ કઇ તારો દાસ નથી તારા તાબામા મારુ શરીર છે, પણુ આત્મા નથી એટલે આત્મા ઉપર વિજય મેળવીને હુ હવે સમાધિમાર્ગ તરફ વળુ છુ '

ગ્રન્થ (ग्रन्थ) એટલે કોઇ પણ પાઠ્ય પુસ્તક તે જો શીખવું હોય કે કંઠસ્થ કરવું હોય તો તેથી સમાધિમાં વિક્ષેપ થાય છે માટે સમાધિ સાધ્યા બાદ આવા પુસ્તકોનો અભ્યાસ જ્યારે જ્યારે પણ કરી શકાશે એમ સમજી એટલા કાળ પૂરતાં પુસ્તકો એક બાજુએ મૂકવા, તથા સમાધિ તરફ વળવું

ઇદ્ધિ (ऋद्धि) એટલે યોગસિદ્ધિ આવી યોગસિદ્ધિ મેળવવા માટે કદી પણ તેની પાછળ પડવું નહિ તે ખરી સમાધિને અંતરાયરૂપ છે, અને પ્રાપ્ત થયા પછી પણ તેનાથી કોઈ એક જાદુગર કરતાં વિશેષ ફાયદો થાય એ અશક્ય છે માટે આવા ખોટા રસ્તે ન વળતાં સીધા માર્ગે સમાધિ સાધવાનો પ્રયત્ન કરવો

આ પ્રમાણે,

आवासो च कुलं लाभो गणो कम्मं च पंचमं ।
अद्धानं ञाति आबाधो गन्थो इद्धीति ते दस ॥

આ દસ અંતરાયકારક બાબતોનો પૂરતો વિચાર કરીને ચિત્ત એકાગ્ર થાય એવી પરિસ્થિતિમાં સમાધિનો આરંભ કરવો પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય, છતાં જ્યાં સુધી બુદ્ધિનાં પાંચ આવરણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી સમાધિમાર્ગમાં એક ડગલું પણ આગળ વધી શકાય એ શક્ય નથી

એક વાર સંગારવ નામના બ્રાહ્મણે આ પ્રમાણે પ્રશ્ન પૂછયો "હે ગૌતમ, કોઇવાર ઘણા સમયના પરિચિત વેદમંત્રો પણ મને સાંભરતા નથી, પછી જે મંત્રો કંઠસ્થ ન હોય એનું તો પૂછવું જ શું? પણ આમ થવાનું કારણ આપ બતાવશો?"

ત્યારે ભગવાને જવાબ આપ્યો "હે બ્રાહ્મણ, જે સમયે માણસનું મન કામવિકારથી વ્યગ્ર થાય છે, અને કામવિકારના ઉપશમનો માર્ગ તે જાણતો નથી હોતો ત્યારે, તે સ્વાર્થ શું એ સમજતો નથી, પરાર્થ શું એ સમજતો નથી, અને ઘણા સમયના પરિચિત મંત્રો પણ તેને સાંભરતા નથી જે કાળે તેનું ચિત્ત ક્રોધાભિભૂત થયું હોય છે, આળસને લીધે જડ થએલું હોય છે, ઇતસ્તત ભ્રાંત થએલું હોય છે, કે સંશયગ્રસ્ત થયું હોય છે, ત્યારે પોતાનું કે પારકાનું હિત શેમાં છે એ તે યથાર્થતયા જાણતો નથી, અને ચિરકાલપરિચિત મંત્રો પણ તેને સાંભરતા નથી

"હે બ્રાહ્મણ, વાસણમાંના પાણીમાં ભૂરો કે કાળો રંગ નાખ્યા પછી તેમાં જેમ આપણું પ્રતિબિંબ દેખાતું નથી, તે જ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત કામવિકારથી વ્યગ્ર થયું હોય તેને પોતાના હિતાહિતનું જ્ઞાન થતું નથી સ્વચ્છ પાણીનું વાસણ ગરમ થતાં તેમાંથી વરાળ નીકળે છે અને ઊકળવા માંડે છે. આવે વખતે માણસ પોતાનું પ્રતિબિંબ એ પાણીમાં જોઇ શકતો નથી તે મુજબ, મનુષ્ય ક્રોધાભિભૂત થાય છે ત્યારે તેને પોતાનું આત્મહિત શેમાં છે એ સમજાતું નથી તે વાસણનું પાણી જો શેવાળવાળું હોય તો પણ માણસ તેમાં પ્રતિબિંબ જોઇ શકતો નથી તે જ પ્રમાણે જેનું મન આળસથી ભરેલું હોય તે પોતાનું હિત પણ સમજી શકતો નથી, તો પછી બીજાનું તો ક્યાંથી જ સમજી શકે? તે પાણી જો પવનને લીધે હાલવા માંડે તો પણ તેમાં પ્રતિબિંબ દેખાતું નથી તે જ પ્રમાણે ભ્રાન્તચિત્ત માણસને, આત્મપરહિત શેમાં છે એ સમજાવું અશક્ય છે તે જ પાણી જો ડહોળાઇ ગયું

હોય તો તેમા પણ પોતાનુ પ્રતિબિબ બગબર જોઇ શકાતુ નથી તે જ મુજબ જેનુ ચિત્ત સશયગ્રસ્ત થયુ હોય તે પોતાનુ કે પારકાનુ હિતાહિત સમજી શકતો નથી તે જ પાણી જો નિર્મળ અને શાત હોય તો માણસ તેમા પોતાનુ પ્રતિબિબ સ્પષ્ટ જોઇ શકે છે તે જ પ્રમાણે, જેનુ ચિત્ત કામચ્છદ, વ્યાપાદ (ક્રોધ), આળસ ભ્રાતતા અને સશયગ્રસ્તતા આ પાચ આવરણોથી મુક્ત થએલ હોય, તે જ આત્મપરહિત યથાર્થ રીતે સમજી શકે છે ”+

આ આવરણોને પાલિ ભાષામા **નીવરણ** કહે છે તે વિદ્યાભ્યાસમા પણ અપાયકારક છે, તો પછી સમાધિમા પણ ઘાતકરૂપ થાય છે એ કહેવાની જરૂર નથી એકાન્તમા જો આપણે સમાધિ સાધવાનો પ્રયત્ન કરવા માડીએ, અને એટલામા જો કામચ્છદ ઉદ્ભવે તો હ્રી (આત્મલજ્જા) અને અવત્રપા (લોકાપવાદભય), આ બે મનોવૃત્તિઓની વૃદ્ધિ કરીને તેનુ દમન કરવુ ' અરે, તુ ઉત્તમ કુળમા જન્મ્યો, સર્વ ઇંદ્રિયોમા સપન્ન થયો, પણ હવે મનનો રોષ ઓછો કરવા માટે એકાન્તવાસ સ્વીકાર્યો ત્યારે કામચ્છદથી તારૂ મન વ્યગ્ર થાય એ શુ તને ભૂષણાવહ છે ? અને બીજા સુજ્ઞ લોકો તને શુ કહેશે ? બહુ જ ઉત્સાહપૂર્વક આણે એકાન્ત સ્વીકાર્યો, પણ ત્યા તેણે આખો દિવસ કામોપભોગનુ જ ચિતન કર્યા કર્યું એમ શુ તેઓ નહિ કહે ? ' આ પ્રમાણે પોતાના મનને બોધ કરવો ચોથા પ્રકરણમા બનાવેલ કાયગતાસ્મૃતિ તથા અશુભ ભાવનાઓ પણ કામચ્છદનુ નિવારણ કરવામા બહુ

+ બુદ્ધલીલાસારસગ્રહ ભાગ ૩ પ્ર૦ ૧૦

ઉપયોગી છે એટલે જેના મનમા કામચ્છદનુ જોર વિશેષ હોય તેણે તે ભાવનાઓ અગાઉથી જ જાણી લેવી

વ્યાપાદના શમનાર્થે હ્રી અને અવત્રપ્ય બન્નેનો ઉપયોગ ખાસ થાય છે. 'અરે, ભલા માણસ, તે તારા સગાવહાલાને છોડી એકાન્તવાસ સ્વીકાર્યો, તો પણ ક્રોધ જેવા ભયકર શત્રુને હજી છાતી સરસો રાખે છે, એ માટે ખરેખર તને માઠુ લાગવુ જોઇએ. વળી સાધુ પુરુષો તને શુ કહેશે? આ માણસ આટલુ બધુ શીખ્યો, પણ ક્રોધનુ શમન કરવાની આવડત ન આવી, એમ કહી તે તારો શુ ઉપહાસ નહિ કરે?' આ ઉપગત પાચમા પ્રકરણમા વર્ણવેલ મૈત્રીભાવના ક્રોધના ઉપશમનાર્થે બહુ મદદગાર થાય છે માટે જેના મનમા ક્રોધનુ પ્રાધાન્ય હોય તેણે તે ભાવના પ્રથમ સપાદન કરવી

ત્રીજુ નીવરણ **થીનમિદ્ધ** કે આળસ છે તેનુ દમન પણ હ્રી અને અવત્રપ્યવડે કરી શકાય છે જ 'અરે, તુ આ એકાન્તવાસમા આખલાની જેમ વાગોળતા પડી રહેવા આવ્યો નથી સાસારિક લોકો કરતા સોગણો ઉત્સાહ તારામા હોવો જોઇએ તો જ આ એકાન્તવાસમા રહ્યા'નુ સાર્થક છે વળી બીજા ઉત્સાહી સજ્જનો તને શુ કહેશે? સસારનો બોજો ન ઊચકવો પડે એટલા ખાતર યોગીનો ઢોગ કરીને આ માણસે સુખેથી ખાસી રીતે ઊધ્યા કર્યું, એમ શુ તેઓ નહિ કહે?' આ ઉપરાત ઇર્યાપથના પરિવર્તનથી પણ આળસ દૂર કરી શકાય છે. પથારીમા પડી રહેવુ, બેસવુ, ઉભા રહેવુ અને ચક્રમણ કરવુ—આ શરીરની ચાર અવસ્થાને ઇર્યાપથ કહે છે આપણે જો પથારીમા પડ્યા રહ્યા હઇએ અને આળસ ઉદ્દભવે તો એકદમ બેસવુ, બેઠા હઇએ અને આળસ ઉદ્દભવે તો

ઉભા રહેવુ, અને ઉભા હઇએ ત્યારે આળસ ઉદ્‌ભવે તો ચક્રમણ કરવુ આ મુજબ ઇર્યાપથનુ વિચારપૂર્વક પરિવર્તન કરવાથી આળસ નાબૂદ થઇ શરીરમા સ્ફૂર્તિ આવે છે. છટ્ઠા પ્રકરણમા આપેલ મરણસ્મૃતિ પણ આલસ્યોપશમમા કારણીભૂત થાય છે માટે જેનુ મન આળસપ્રધાન હોય તેણે તે ભાવના પ્રથમ સ પાદન કરવી

ઉદ્ધચ્ચ કે ભ્રાતતાનુ નિવારણ સમાધિવડે જ થઇ શકે છે તો પણ જે જે બાજુએ મન વળતુ હોય ત્યા ત્યાથી તેનુ આકલન કરીને તે સમાધિનો જે વિષય હોય તેમા મગ્ન થઇ જાય, એવો પ્રયત્ન કરવો વિશેષત ત્રીજા પ્રકરણમા વર્ણવેલ આનાપાનસ્મૃતિભાવના ઉદ્‌ભ્રાતતામાથી ચિત્તનુ રક્ષણ કરવામા ખૂબ મદદગાર થાય છે માટે જેનુ ચિત્ત વારવાર વિક્ષિપ્ત થતું હોય તેણે પ્રથમત તે ભાવના સ પાદન કરવી

વિચિકિચ્છા કે સ શયગ્રસ્તતા મોટે ભાગે આળસમાથી ઉત્પન્ન થાય છે આળસુને સ શય બહુ એ જે કહેવત છે તે ખોટી નથી સ શયગ્રસ્તતા દૂર કરવા માટે મહાપુરુષોના ચરિત્રોનું અવલોકન કરવુ જોઇએ કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ કોલમ્બસે અમેરિકાખ ડ શોધ્યો કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ વૉશિ ગ્ટન અને તેના અનુયાયીઓએ એક અપૂર્વ પ્રજાસત્તાક રાજ્યની સ્થાપના કરી કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ અનેક શાસ્ત્રજ્ઞો ભૌતિકશાસ્ત્રમા કલ્પનાતીત શોધો કરી શક્યા આવી મહાન્ વ્યક્તિઓના ચરિત્રો અવલોકવાથી સન્માર્ગમા આપણી શ્રદ્ધા બળવત્તર થાય છે અને સ શયગ્રસ્તતાનુ નિવારણ થાય છે આ ઉપરાત બુદ્ધ, ધર્મ અને સ ઘની અનુસ્મૃતિઓની ભાવના

પણ શ્રદ્ધા વધારવામા કારણીભૂત થાય છે તે ભાવના કરવા સબધેની હકીકત છઠ્ઠા પ્રકરણમા કહેવામા આવશે.

આ પ્રમાણે નીવરણોનુ દમન કર્યા પછી આપણે સમાધિ તરફ વળીએ તો પણ કોઈ કોઇવાર નીચેની ગાથામા આપેલ સાત અડચણો ઉભી થાય છે

आवासो, गोचरो, भस्स, पुग्गलो, भोजन, उतु ।
इरियापथो ति सत्ते ते असप्पाये विवज्जये ॥

આવાસ સબધે ઉપર વિસ્તારપૂર્વક કહેલુ જ છે તેનો બરાબર વિચાર કરી આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવાસ જ પસદ કરવો

ગોચર એટલે ભિક્ષુને, જ્યા ભિક્ષા માગવા જાય એ ગામ, અને ગૃહસ્થને, તેના નિવાસસ્થાનનો પડોશ આ ગોચર જો પ્રતિકૂળ હોય તો સમાધિમા વારવાર અડચણ આવે છે ભિક્ષુ જ્યા ભિક્ષા માગવા જાય તે ગામના લોકો જો શ્રદ્ધાવિહીન હોય, અને તેને ઉપદ્રવ કરવા લાગે, તો તેથી ચિત્તવિક્ષેપ થાય છે તે જ પ્રમાણે ગૃહસ્થનો જે ગામની સાથે વહેવાર હોય તે ગામના લોકો સમાધિ એટલે શુ, એ બીલકુલ ન સમજતા હોય, તો તેઓ તેને અનેક પ્રકારે હેરાન કરે છે. માટે ગોચરગ્રામ યોગ્ય મળે એની ચીવટ રાખવી

ભસ્સ (ભાષ્ય) એટલે સભાષણ યોગારભે ભાષણ બહુ પરિમિત, અને તે યે ફક્ત ધાર્મિક હોવુ જોઇએ કામોદ્દીપન કરનાર, યુદ્ધની, કે ચોરોની વાતો બહુ વિઘાતક છે. માટે આવી નિરર્થક વાતો જ્યા થતી હોય ત્યા યોગીએ ક્ષણમાત્ર પણ રહેવુ નહિ સમાધિને અનુકૂળ વાતો જો સભળાય તો તે ખુશાથી સાભળવી

પુગ્ગલ (पुद्गल) એટલે વ્યક્તિ. યેાગારભે પુરુષે સ્ત્રીને કે સ્ત્રીએ પુરુષને વિશેષ સહવાસ ન કરવેા જોઇએ, એ કહેવાની જરૂર નથી અહી વ્યક્તિને અર્થ પુરુષની સાથે રહેનાર પુરુષ કે સ્ત્રીની સાથે રહેનાર સ્ત્રી તે વ્યક્તિ જો ફાવે તેવી વાતેા કરનાર હેાય કે શરીરને અલમસ્ત બનાવવાના કાર્યમા પડેલ હેાય, તેા તેવી વ્યક્તિના સહવાસમા સમાધિ સુખકર થતી નથી જેણે સમાધિ સાધ્ય કરી હેાય એવી વ્યક્તિનેા સહવાસ ખૂબ ફાયદાકારક છે પણ તેવી વ્યક્તિ ન મળે તેા યે વિઘાતક વ્યક્તિ સાથે સબધ ન આવે એની ખાસ કાળજી રાખવી

ભેાજન કેાઇને ગળ્યુ, કેાઇને ખાટુ તેા કેાઇને તીખુ અનુકૂળ આવે છે તે દરેકની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જો મળે તેા સમાધિમાર્ગ સુલભ થાય છે માટે તેવુ ભેાજન મેળવવાનેા પ્રયત્ન કરવેા, અને તે બહુ પરિમિતપણે લેવુ

ઉતુ (ऋतु) આ કાઇને શિયાળેા, કેાઇને ઉનાળેા તેા કેાઇને ચેામાસુ અનુકૂળ હેાય છે માટે સમાધિના આરભમા જેની તેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ ઋતુમા સમાધિભાવનાનેા આરભ કરવામા આવે તેા તે સુલભ થાય છે

ઇરિયાપથ (ईर्यापथ) ઉપર આપવામા જ આવી ગયા છે તેમાનેા કેાઇએક વધારે સગવડતાવાળેા હેાય છે કેાઇ આમ તેમ ફરતા ફરતા ચિત્ત સહેલાઇથી એકાગ્ર કરી શકે છે, કેાઇ સ્તબ્ધ ઊભા રહીને વિચાર કરવાનુ પસદ કરે છે, કેાઇ આસન ઉપર બેસીને, કે બિછાના ઉપર પડયા પડયા ચિતન કરવાનુ પસદ કરે છે એટલે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવતી રીતે જ ઇર્યાપથનુ સેવન કરવુ જેને ચક્રમણ કરવુ સગવડતાભર્યુ

લાગતુ હોય તેણે પોતાના નિવાસસ્થાનની પાસે એક ચક્રમ તૈયાર કરવો આ ચક્રમ સાઠ હાથ કરતા લાબો ન હોવો જોઇએ અને ત્રીશ હાથ કરતા ટૂંકો ન હોવો જોઇએ પહોળાઇ પાચ છ હાથ કરતા વધારે ન હોવી જોઇએ અને અઢી હાથ કરતા ઓછી ન હોવી જોઇએ તે પર ખડ વધી ગએલ ન હોવુ જોઇએ તેની આસપાસ ઘટ વૃક્ષો ન હોવા જોઇએ, અને પાણી તથા ગારો ન હોવા જોઇએ તે આસપાસની જમીન કરતા એક વેંતથી વધારે ઊંચો, કે આસપાસની જમીનથી ઊંડાણમા ન હોવો જોઇએ બ્રહ્મદેશના અનેક વિહારોમા આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા અને ઉપર રેતી પાથરેલા ઘણા ચક્રમ જોવામા આવે છે ઉભા રહેવાની, બેસવાની, અને પડી રહેવાની જગ્યા પણ તેવી જ અનુકૂળ હોવી જોઇએ જ્યાથી આસપાસનો રમ્ય પ્રદેશ નજરે પડતો હોય એવી જગ્યા મોટેભાગે યોગાભ્યાસમા અનુકૂળ આવે છે એટલે એવી જગ્યાએ ધ્યાન ધરવા બેસવુ યોગ્ય છે ઉભા રહેવાની જગ્યા પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હોય એ ઇચ્છવા જેવુ છે, જેથી ત્યા એકાગ્રતાપૂર્વક અને નિર્ભયતાથી ઉભા રહેવુ સુલભ થાય પડી રહેવાની જગ્યાએ પણ ચાચડ કે એવા અન્ય પ્રાણીઓનો ઉપદ્રવ ન હોવો જોઇએ આ પ્રમાણે ઇર્યાપથના દોષ જાણીને, તે દૂર કરીને અનુકૂળ ઇર્યાપથ મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી

૩

આનાપાનસ્મૃતિભાવના

વિશુદ્ધિમાર્ગમા કુશલ સમાધિને અનુકૂળ એવી ચાળીશ વસ્તુઓ ગણાવી છે તેને પાલિ ભાષામા કમ્મટ્ઠાન (कर्मस्थान) કહે છે તે નીચે મુજબ —

पठवीकसिण, आपोकसिण, तेजोकसिण, वायोकसिण, नीलकसिण, पीतकसिण, लोहितकसिण, ओदातकसिण, आलोककसिण, परिच्छिन्नाकासकसिण । આ દસ કસિણો કે મંડળો.

उद्धुमातक, विनीलक, विपुब्बक, विच्छिद्दक, विक्खायितक, विक्खित्तक, हतविक्खित्तक, लोहितक, पुळवक, अट्ठिक । આ દસ અશુભો.

बुद्धानुस्सति, धम्मानुस्सति, सघानुस्सति, सीलानुस्सति, चागानुस्सति, देवतानुस्सति, मरणानुस्सति, कायगतासति, आनापानस्सति, उपसमानुस्सति । આ દસ અનુસ્મૃતિઓ.

मेत्ता, करुणा, मुदिता, उपेक्खा । આ ચાર બ્રહ્મવિહાર

आकासानञ्चायतन, विञ्ञाणञ्चायतन, आकिञ्चञ्ञायतन, नेवसञ्ञानासञ्ञायतन । આ ચર આરૂપ્યો

आहारे पटिकूलसञ्ञा । આ એક સજ્ઞા

चतुधातुववत्थान । આ એક વવત્થાન કે વ્યવસ્થાન, મળીને કુલ ચાળીશ

ઉપરની યાદીમા કસિણોને અગ્રસ્થા । આપવામા આવ્યુ છે તેનો અર્થ એટલો જ કે બુદ્ધઘોષાચાર્યના સમયમા કસિણોને વધારે મહત્ત્વ મળ્યુ હતુ પરતુ સુત્તપિટકમા આનો ફક્ત બે ત્રણ જગ્યાએ જ ઉલ્લેખ મળે છે પરતુ તેમા આલોકકસિણની જગ્યાએ વિઞ્ઞાણકસિણ આપેલુ છે. ધમ્મસંગણીમા (અભિધર્મના પહેલા પ્રકરણમા) કસિણને અગ્રસ્થાન આપવામા આવ્યુ છે પણ તેમા છેલ્લા બે કસિણોને બાદ કરીને બાકીના આઠ જ રાખવામા આવ્યા છે આ ઉપરથી એમ જણાય છે કે, જે સમયે ધમ્મસગણી પુસ્તક રચાયુ તે સમયે કસિણોને વધારે મહત્ત્વ મળવા માડ્યુ હતુ, અને બુદ્ધઘોષાચાર્યના વખતમા એ દૃઢ થયુ પરતુ જેણે સુત્તપિટકનુ પરિશીલન કર્યું હશે તે જોઈ શકશે કે બધા કર્મસ્થાનોમા આનાપાનસ્મૃતિને+ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામા

---

* મજ્ઝિમનિકાય, મહાસકુલદાયિસુત્ત (ન ૭૭), તથા અગુત્તરનિકાય, એકકનિપાત અને દસકનિપાત, આમા આ કસિણોનો ઉલ્લેખ મળે છે

+ आन એટલે આશ્વાસ, અને अपान એટલે પ્રશ્વાસ આની સ્મૃતિને આનાપાનસ્મૃતિ કહે છે આનુ વિધાન આગળ આવી ગએલુ છે

આવ્યુ છે મજ્ઝિમનિકાયમા આનાપાનસતિ નામનુ એક સ્વતત્ર સુત્ત જ આવે છે સંયુત્તનિકાયમા આનાપાનસંયુત્ત નામનુ એક મોટુ પ્રકરણ આવે છે અને બીજા નિકાયોમા પણ આ આનાપાનસ્મૃતિનો ઉલ્લેખ અનેક વાર કરેલો જોવામા આવે છે તે બધા ઉપરથી બુદ્ધના સમયમા અને તે પછી કેટલોક કાળપર્યંત આ કર્મસ્થાન મુખ્ય ગણાતુ હતુ એમા કશો શક નથી + એટલે આ જ કર્મસ્થાનનો અહીં પ્રથમ વિચાર કરવામા આવે છે

આનાપાનસતિસુત્તમા આનુ વિધાન નીચે મુજબ બતાવેલુ છે —

બુદ્ધ ભગવાન કહે છે 'હે ભિક્ષુઓ, કોઇ એક ભિક્ષુ અરણ્યમા, ઝાડ નીચે કે એકાન્ત સ્થળમા જઇને શરીર ટટ્ટાર રાખીને બહુ સાવધાનતાથી બેસે છે તે સાવધાનતાથી આશ્વાસ લે છે અને સાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે દીર્ઘ આશ્વાસ લેતો હોય તો દીર્ઘ આશ્વાસ લઉં છુ એમ સમજે છે, દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકુ છુ એમ સમજે છે, હ્રસ્વ આશ્વાસ લેતો હોય તો હ્રસ્વ આશ્વાસ લઉં છુ એમ સમજે છે, હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકુ છુ એમ સમજે છે, આખા દેહની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસ

+ બુદ્ધઘોષાચાર્યે પણ કહ્યુ છે : 'इद कम्मट्ठानप्पमेदे मुद्धभूत सब्बञ्ञुबुद्धपच्चेकबुद्धबुद्धसावकान विसेसाधिगमदिट्ठधम्मसुखविहार-पदट्ठान आनापानसतिकम्मट्ठान ।' આ ઉપરથી એમ લાગે છે કે તે સમય પણ આ કર્મસ્થાનનુ મહત્ત્વ ઘણુ હતુ, છતા કસિણો અગ્રભાગે આવ્યા હતા એમ દેખાય છે

લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે, કાયસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે પ્રીતિનો અનુભવ લઇને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યામ કરે છે, સુખનો અનુભવ લઇને આશ્વામ લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તસસ્કાર બરાબર જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે ચિત્તને જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વામ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તને પ્રમુદિત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તનુ સમાધાન કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અનિત્યતા સમજીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, વૈરાગ્યને સમજીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, નિરોધ જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યાગ જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે હે ભિક્ષુઓ, આ પ્રમાણે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવાથી તે મહત્ફલદાયક અને મહા હિતકારક થાય છે."

પ્રથમ સાવધાનતાથી આશ્વાસ લેવાનુ તથા પ્રશ્વાસ છોડવાનુ વિધાન છે, અને આ જ કામ મુશ્કેલ છે શ્વાસોચ્છ્વાસની ઉપર મન સ્થિર કરતા જ તે જુદી વસ્તુઓ તરફ દોડે છે તે માટે અનેક યુક્તિપ્રયુક્તિઓ કરવી પડે છે આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર કરવા માટે પ્રથમત નજર સામે નાસિકાગ્ર ઉપર अरह શબ્દ કલ્પીને તે ઉપર ધ્યાન ધરવાનુ, હાલ જે એક બે યોગાચાર્યો બ્રહ્મદેશમા છે તે સૂચવે

છે તેની સાથે જ આશ્વાસપ્રશ્વાસનુ પણ અવલોકન કરવાનું હોય છે આ પ્રમાણે ધ્યાન ધરવાની શરૂઆત કરતા જો વિપરીત પદાર્થો નજર સમક્ષ આવવા માડે તો યોગીનુ ચિત્ત હજી રુગ્ણાવસ્થામા છે એમ સમજવામા આવે છે, તથા ઉપર બતાવેલા નીવરણોમાથી કયા નીવરણનો તેના મનમા પ્રાદુર્ભાવ છે એ તેને પૂછીને તેનો પ્રતીકાર કઇ ભાવના વડે કરવો તેનો ઉપદેશ કરવામા આવે છે આ રીતે ચિત્તના દોષોનુ દમન કરીને શાતિથી અને નિર્ભયતાથી આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કર્યા પછી તેને, સમાધિને સાધક એવા પદાર્થો નજર સમક્ષ દેખાય છે એકને રમ્ય વનપ્રદેશ દેખાય છે, તો વળી બીજાને કોઇ સુદર નદી વહેતી હોવાનો ભાસ થાય છે અન્ય યોગીઓને કમળો સૂર્યમડળ, ચદ્રમડળ કે એવા જ કામવિકારરહિત રમ્ય દશ્યો દેખાય છે પરતુ તેમા આસક્ત ન થતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર જ મનની એકાગ્રતા કરવાનો પ્રયત્ન તેણે સતત ચાલુ રાખવો જોઇએ

આ સૂત્રમાની ચાર ચોકડીમાની[1] પ્રથમ ચોકડીમા,

---

[1] ઉપરના વિવાનમા 'સાવધાનતાથી આશ્વાસ લે છે અને સાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે' અહીં સુધી આનાપાનસ્મૃતિનો ક્રમ આરભ કરવો એ કહેવામા આવ્યુ છે તે પછી આ ચાર ચોકડી આપવામા આવી છે પ્રથમ ચોકડીમા આનાપાનસ્મૃતિવડે શરીરનુ અને શરીરસસ્કારોનુ આકલન કરવાનો ઉપાય બતાવવામા આવ્યો છે આ ચોકડીનો આરભ 'દીર્ઘ આશ્વાસ' થી થાય છે, અને તે 'કાયસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે' અહીં પૂરી થાય છે 'પ્રીતિનો અનુભવ લઇને' આ વાક્યથી બીજી ચોકડીની શરૂઆત થાય છે, અને તે 'ચિત્તસસ્કાર

સાવધાનતાથી આશ્વાસપ્રશ્વાસ કઈ રીતે કરી શકાય એનુ વિવરણ કરેલુ છે તેમા દીર્ઘ આશ્વાસ અને દીર્ઘ પ્રશ્વાસ એટલે લાબો આશ્વાસ અને લાબો પ્રશ્વાસ અથવા તો વધારે સમય ટકી રહેનાર આશ્વાસપ્રશ્વાસ, અને હ્રસ્વ આશ્વાસપ્રશ્વાસ એટલે ટૂક સમય ટકી રહેનાર આશ્વાસપ્રશ્વાસ મતલબ કે આ પરસ્પરાવલબી છે દોડનાર માણસના આશ્વાસપ્રશ્વાસ ખૂબ દીર્ઘ ચાલે છે, પણ તે જ જો ઉભો રહે તો ધીમે ધીમે હ્રસ્વ થતા જાય છે થાકીને આવી ઉભા રહેલા માણસ કરતા શાતિથી બેસી રહેલા માણસના આશ્વાસપ્રશ્વાસ હ્રસ્વ હોય છે ઘણુખરુ ધ્યાનારભે આશ્વાસપ્રશ્વાસ દીર્ઘ હોય છે, અને પછી ધીમે ધીમે હ્રસ્વ થતા જાય છે માટે પ્રથમ દીર્ઘ અને પછી હ્રસ્વ એ વિશેષણોનો પ્રયોગ કરવામા આવ્યો છે આ

શાત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે' અહીં પૂરી થાય છે આ ચોકડીમા વેદનાઓનુ આકલન કરવાનો માર્ગ બતાવવામા આવ્યો છે 'ચિત્તને જાણીને' અહીંથી ત્રીજી ચોકડીનો આરભ થાય છે, અને તે 'ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે' અહીં પૂરી થાય છે આમા ચિત્તનુ આકલન કરવાનો ઉપાય દર્શાવવામા આવ્યો છે 'અનિત્યતા સમજીને' અહીંથી ચોથી ચોકડી શરૂ થાય છે, અને તેમા નિર્વાણપ્રાપક પદાર્થોનુ આકલન કરવાનો ઉપાય દેખાડવામા આવ્યો છે कायये कायानुपस्सना, वेदनासु वेदनानुपस्सना, चित्ते चित्तानुपस्सना, धम्मेसु धम्मानुपस्सना આ જે ચાર સતિપટ્ઠાનો (સ્મૃત્યુપસ્થાનો) સુત્તપિટકમા વારવાર આવે છે તેમનો જ ખુલાસો આ ચાર ચોકડીમા આવેલો છે એમ કહેવામા હરકત નથી ચોકડીના અકોડા બતાવવા માટે અર્ધવિરામની અને જ્યા તે પૂરી થાય છે ત્યા પૂર્ણવિરામની યોજના કરવામા આવી છે

આશ્વાસપ્રશ્વાસનું આકલન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થયા બાદ સર્વ દેહની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે તે જો સાધ્ય થાય તો આખા શરીર ઉપર એક જાતની આનંદલહરીઓ આવવા લાગે છે, અને તેને લીધે શરીર કંપિત થતુ હોય એવો ભાસ થાય છે પણ આવા સુખકારક કાયસંસ્કાર પણ શાંત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો હોય છે

કેવળ અર, શબ્દ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરીને શ્વાસોચ્છ્વાસનુ આકલન સહેલાઈથી થઈ શકે તો ઠીક છે, નહિ તો વિશુદ્ધિમાર્ગમા બતાવેલ ગણના, અનુબંધના, સ્પર્શ અને સ્થાપનાનો પ્રયોગ કરી જોવો ગણના એટલે દીર્ઘ કે હ્રસ્વ આશ્વાસપ્રશ્વાસની ગણતરી તે દસ કરતા વધારે કે પાચ કરતા ઓછા ગણવા નહિ દસ કરતા વધારે ગણવાથી મન ફક્ત ગણતરી ઉપર જ ચોટે છે, પાચ કરતા ઓછા ગણવાથી ચિત્ત ડગમગે છે માટે દસ અને પાચની વચ્ચેનો સગવડવાળો આકડો લઈને સાવધાનતાથી ગણના કરવી ગણનાવડે મન થોડુંઘણુ સ્થિર થવા લાગે એટલે ગણતરી છોડી દઈને કેવળ શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે ચિત્ત અદર અને બહાર જતુ આવતું રહે એવો પ્રયત્ન કરવો આને જ અનુબંધના કહે છે સ્પર્શ (પાલિ-ફુસના) એટલે નાસિકાગ્ર ઉપર જે જગ્યાએ આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ અથડાય છે તે જ જગ્યાએ ચિત્ત એકાગ્ર કરવુ. નગરદ્વારપાલ જે પ્રમાણે નગરદ્વાર ઉપર બેસીને જ જતા આવતા માણસોના નામ લખીને તેમનુ ધ્યાન રાખે છે તે મુજબ સ્મૃતિયુક્ત ચિત્તવડે નાસિકાગ્ર ઉપર જ આશ્વાસપ્રશ્વાસનું ધ્યાન રાખવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા સુલભ થાય છે. આ પ્રમાણે

શ્વાસોચ્છ્વાસ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા કરવાના કાર્યને સ્થાપના કહે છે

મુખ્ય હેતુ એ જ છે કે, ગમે તે રીતે આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા થવી જોઇએ, અને આ વગરપ્રયત્ને થવી અશક્ય છે તરવા ઉપર ભાષણ આપીને જેમ કોઇને તરતા શીખવી શકાતું નથી તે જ પ્રમાણે પ્રાણાપાન ઉપર એકાગ્રતા કરવાનો સતત પ્રયત્ન કર્યા સિવાય આનાપાનસ્મૃતિ સાધ્ય થઈ શકતી નથી પાણીમા કેમ તર્યા કરવુ એ સબધે બરાબર સાભળ્યા પછી જાતે પાણીમા પડીને કઇ કઈ મુશીબતો તરવામા પડે છે એ અનુભવવુ જોઇએ, અને હોશિયારી તથા ચાલાકીથી તે દૂર કરવી જોઇએ તે જ પ્રમાણે યોગનો આરભ કરનારાઓએ અગાઉ થઈ ગએલ આચાર્યોના અનુભવ જાણી તથા સમજીને, અને પછી પોતાની કઈ કઈ મુશીબતો છે એ જાણીને તે કુશળતાથી દૂર કરવી જોઇએ

દીર્ઘ આશ્વાસપ્રશ્વાસ અથવા હ્રસ્વ આશ્વાસપ્રશ્વાસનુ આકલન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આપણે સમાધિમાર્ગમા પ્રવેશ કર્યો એમ સમજવુ પણ તેટલાથી જ કૃતકૃત્ય ન થતા અથવા તો ત્યાર પછીની ચોકડીનો અભ્યાસ કરવાનુ શરુ ન કરી દેતા, પહેલી જ ચોકડીનો અભ્યાસ દૃઢ કરવો આ અભ્યાસ એટલે સુધી દૃઢ કરવો કે, ભય, હર્ષ કે એવા જ કોઇ સભ્રમકારક પ્રસગે આપણુ ચિત્ત વિભ્રાત ન થતા એકદમ આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર એકાગ્ર થઇ શકે જે યોગી આટલુ સાધ્ય કરી શકે એ, આગળની બીજી ચોકડીઓનો અભ્યાસ ન કરતા પણ ચારે ધ્યાન સાધ્ય કરી શકે છે, એમ આચાર્યો કહે છે આ કથનને સુત્તપિટકમાથી આધાર મળ્યો નથી.

આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવા સબંધે જ્યારે જ્યારે ભગવાને ઉપદેશ કર્યો છે ત્યારે ત્યારે આ ચારે ચોકડીનો ઉલ્લેખ કરેલો છે માટે પછીની ત્રણ ચોકડીની ઉપેક્ષા ન કરતા તેમનો અભ્યાસ પણ સપૂર્ણ કરવો

બીજી ચોકડીમા પ્રીતિને અગ્રસ્થાન આપવામા આવ્યુ છે પ્રીતિ એટલે નિષ્કામ પ્રેમ તે પ્રથમ ચોકડીના અભ્યાસથી આપોઆપ ઉદિત થાય છે, અને તેનો અનુભવ કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાથી દ્રુક સમયમા જ મનને સમાધાનકારક સુખ મળે છે કોઈ રોગોને કારણે જો શરીરમા વેદના થતી હોય, અને જો તે યોગી આવે પ્રસગે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરે તો તે અપ્રતીમ પ્રીતિસુખ અનુભવ્યા વગર રહેશે નહિ ત્યાર પછી આવા આનદકારક અને સુખકારક ચિત્તસસ્કાર જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાના હોય છે, અને આખરે તે કેમ શાત થાય તથા મનનો સૂક્ષ્મ કપ પણ કેમ નાબૂદ થાય, એ માટે પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે માટે જ 'ચિત્તસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે' એમ ઉપરના ઉતારામા કહેવામા આવ્યુ છે

પરતુ આ પ્રયત્નથી ચિત્ત મદ થવાનો સભવ છે એટલા માટે ચિત્ત જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવો પડે છે પછી ચિત્તને પ્રમુદિત કરીને, ચિત્તનુ સમાધાન કરીને અને ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે અહીં 'વિમુક્ત કરીને' નો અર્થ એ છે કે, આશ્વાસપ્રશ્વાસમા મનને આસક્ત થવા દેવુ નહિ તેના આકલનથી આટલી શાતિ તથા આટલુ સુખ મળતુ હોય તો પણ તેમા બદ્ધ થવાનુ નથી ઘોડાગાડી આપણા સુખ તથા સમાધાનના કારણરૂપ

હોય છતા તેમા જે બદ્ધ થાય છે તેને તે સુખકારક થવાને બદલે ઉલટી દુઃખકારક જ થાય છે એને લીધે મોટા લોકોની ખુશામત કે એવુ જ બીજુ આપણને અણગમતુ કામ કરવાનો વારો આવે છે, અને તેથી મન અસ્વસ્થ થાય છે તે જ પ્રમાણે આટલા બધા પ્રયત્નવડે કાબુમા આણેલા આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર જો યોગી મોહિત થાય, તો કોઇ પણ એકાદ કારણથી તેની સમાધિમા વિઘ્ન આવતા તેના મનને શાતિ મળવાને બદલે દુઃખ થાય છે માટે પોતાનુ ચિત્ત વિમુક્ત રાખવા માટે સાવચેતી રાખવી જોઇએ

આ પછીની છેલ્લી ચોકડી યોગીને નિર્વાણમાર્ગમા પ્રવેશ કરાવનારી છે તેનો સ્વતત્ર રીતે જ અભ્યાસ કરી શકાય છે, તો પણ આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર મન સ્થિર કરવાથી તે વધારે સુકર થાય છે જેને જગતની અનિત્યતા જોવી હોય તે ધ્યાનને લીધે અત્યત સૂક્ષ્મ થએલા પોતાના આશ્વાસપ્રશ્વાસમા વિશદપણે જોઇ શકે છે ફૂલને ખીલીને કરમાઇ જતા એક બે દિવસ લાગે છે, પાકી ગએલા પાદડાને કે ફળને દીટીયામાથી ખરી પડતા કે ગળી પડતા કેટલોક કાળ જાય છે, પરતુ આપણા આશ્વાસપ્રશ્વાસની ઘડભાજ દરેક ક્ષણે ચાલી રહેલી હોય છે, તે જો આકલન કરતા આવડે તો અનિત્યતાનો અનુભવ કરવામા જરા પણ વખત લાગશે નહિ અનિત્યતાથી વૈરાગ્ય અનુભવી શકાય છે તેનાથી બધી મનોવૃત્તિઓનો લય કેમ થાય છે, એનુ જ્ઞાન થાય છે, અને પછી સર્વત્યાગનુ રહસ્ય સમજાય છે આ બધાનો અનુભવ લઇને જો આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવામા આવે તો યોગી બહુ ઓછા સમયમા નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આનાપાનસ્મૃતિભાવનાનો સૌથી મહત્ત્વનો લાભ એ છે કે, તેનો અલ્પ અભ્યાસ પણ હિતકારક થાય છે તેનાથી હાનિ થવાનો સંભવ નથી જો પ્રથમ ચોકડીનો જ અભ્યાસ પૂરો થાય તો પણ વહેવારમા તેનો વારંવાર સારો ઉપયોગ થાય છે જ્યારે જ્યારે આપણુ મન કામક્રોધને લીધે બહેકી જાય છે, ભય કે કુશંકાથી વ્યગ્ર થાય છે, ત્યારે ત્યારે પ્રાણાપાનનુ આલંબન મળવાથી તે પાછુ તરત જ પૂર્વસ્થિતિએ આવે છે અંધારી રાતે ખાડાખડીયાવાળા રસ્તે ચાલતા જેમ આપણને લાકડી ઉપયોગી થાય છે તેમ પ્રપંચમા ચિત્તને આ આલંબન ઉપયોગી થાય છે પોતે બહેકી ન જાય એનુ સ્મરણ આપવા માટે મેસિડોનિયાના બાદશાહ ફિલિપે એક ખાસ માણસ રાખ્યો હતો અને તે 'ફિલિપ, તુ મનુષ્ય છે, તુ મનુષ્ય છે,' એમ વારવાર કહેતો પરંતુ દરેક માણસ આ પ્રમાણે સ્મરણ આપવા માટે બીજા માણસની યોજના કરે એ અશક્ય છે, અને જો આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવામા આવે તો તેની જરૂર પણ રહેતી નથી ઉચ્છ્ખલ મનને કાબુમા લાવવાનુ કામ આનાપાનસ્મૃતિ આપોઆપ જ કરે છે

આ સ્મૃતિનો બીજો ગુણ એ છે કે તે બધા કર્મસ્થાનોમા ઉપયોગી થાય છે થોડીઘણી પણ આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કર્યા સિવાય કાયગતાસ્મૃતિ મૈત્રી, કરુણા વગેરે કર્મસ્થાનોનો માર્ગ આક્રમણ કરવો મુશ્કેલ છે કાયગતાસ્મૃતિ તો આનાપાનસ્મૃતિ વગર અપાયકારક થવાનો સંભવ છે આમ કેમ થાય છે એ આગળના પ્રકરણમા બતાવવામા આવશે ત્રીજો ગુણ એ કે, જેણે આનાપાનસ્મૃતિ સાધ્ય કરી હોય, તે મરણકાલ સમીપ આવ્યા છતા પણ મુગ્ધ થતો નથી

તેની જાગૃતિમા જ તેના શ્વાસોચ્છ્વાસ નિરોધ પામે છે. મજ્જિમનિકાયના મહારાહુલોવાદસુત્તમા (નં ૬૨) ભગવાન આ સંબંધમા કહે છે—

एव भावितायं खो राहुल आनापानसतिया एव बहुलीकताय ये पि ते चरिमका अस्सासपस्सासा ते पि विदिता व निरुज्झन्ति नो अविदिता ति । (હે રાહુલ, આ પ્રમાણે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવાથી તથા તેને પ્રગુણિત કરવાથી મરણાસન્ન આશ્વાસપ્રશ્વાસ પણ સાવધ સ્થિતિમા જ નિરોધ પામે છે, અસાવધ સ્થિતિમા નિરોધ પામતા નથી) આ વાક્યના સ્પષ્ટીકરણાર્થ વિશુદ્ધિમાર્ગમા નીચેની વાર્તા આપી છે—

સિંહલદ્વીપમા ચિત્રલ (चित्तल) પર્વત ઉપર બે સહોદર ભિક્ષુઓ રહેતા હતા તેમાનો એક, પૂનમને દિવસે ભિક્ષુસંઘ સહિત પોતાના નિવાસસ્થાનમા બેઠો હતો ત્યારે પોતાનુ મરણ આસન્ન છે એમ જાણીને ભિક્ષુસંઘને તેણે પૂછ્યુ 'તમે અર્હતનુ પરિનિર્વાણ કઈ સ્થિતિમા થએલુ જોયુ છે?' કોઇ બોલ્યા 'આસન ઉપર બેસીને સમાધિસ્થ થએલા અરહતને અમે જોયા છે' બીજા કેટલાકે કહ્યુ 'પલાઠી વાળીને પરિનિવાણ પામેલા અર્હતને અમે જોયા છે' પછી સ્થવિર બોલ્યો 'ચંક્રમણ કરતા કરતા જ કઈ રીતે પરિનિર્વાણ પામી શકાય તે હુ હવે તમને બતાવુ' પછી ચંક્રમ ઉપર એક આડી લીટી દોરીને તે બોલ્યો 'અહીથી ચંક્રમના બીજે છેડે જઇને ત્યાથી આ લીટી ઉપર પાછા આવતા જ મારુ પરિનિર્વાણ થવાનુ છે' તેણે કહ્યા મુજબ તે લીટીએ પહોચતા જ તે સ્થવિર પરિનિર્વાણ પામ્યો

૮

કાયગતાસ્મૃતિ અને અશુભો

સુત્તપિટકમા આનાપાનસ્મૃતિથી ઉતરતુ કાયગતાસ્મૃતિને મહત્ત્વ આપવામા આવેલુ જણાય છે અનુત્તરનિકાયના પહેલા નિપાતમા જ अमत ते भिक्खवे न परिभुञ्जन्ति ये कायगतासति न परिभुञ्जन्ति । अमत ते भिक्खवे परिभुञ्जन्ति ये कायगतासतिं परिभुञ्जन्ति । (હે ભિક્ષુઓ, જેમણે કાયગતાસ્મૃતિનો ઉપભોગ લીધો નથી, તેમણે અમૃતનો ઉપભોગ લીધો નથી, પણ જેમણે કાયગતાસ્મૃતિનો ઉપભોગ લીધો છે તેમણે અમૃતનો ઉપભોગ લીધો છે) આવા અર્થના કાયગતાસ્મૃતિની સ્તુતિરૂપ અનેક સુત્તો આવ્યા છે એટલે આ સ્મૃતિને અહીં બીજુ સ્થાન આપવામા આવ્યુ છે

કાયગતાસ્મૃતિ એટલે પોતાના શરીરના કેશલોમાદિ બાહ્ય તથા માસ, લોહી વગેરે આભ્યતર પદાર્થોનુ સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી નિરીક્ષણ કરવુ, અને તેમની અશુભતા જાણીને તેમના ઉપર ધ્યાન કરવુ મજ્ઝિમનિકાયના કાયગતાસતિસુત્તમા (ન ૧૧૯) આ સ્મૃતિનુ વિધાન નીચે મુજબ આપવામા આવ્યુ છે —

ભગવાન કહે છે "(૧) હે ભિક્ષુઓ, કોઇ એક ભિક્ષુ અરણ્યમા, ઝાડ નીચે કે બીજા કોઇ એકાત સ્થળે પલાઠી વાળીને તથા સ્મૃતિ જાગૃત રાખીને બેસે છે તે સાવધાનતાથી આશ્વાસ લે છે તથા સાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે, દીર્ઘ આશ્વાસ લેતો હોય તો દીર્ઘ આશ્વાસ લઉં છુ એમ જાણે છે, દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકુ છુ એમ જાણે છે, હ્રસ્વ આશ્વાસ લેતો હોય તો હ્રસ્વ આશ્વાસ લઉં છુ એમ જાણે છે, હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકુ છુ એમ જાણે છે, આખા શરીરની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, કાયસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી તથા ધ્યાનપૂર્વક વર્તતા તેના સંસાર તરફ વળતા સકલ્પો નષ્ટ થાય છે, તથા ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે

"(૨) વળી, તે ચાલતો હોય તો જાણે છે કે હુ ચાલુ છુ, ઉભો હોય તો જાણે છે કે હુ ઊભો છુ, બેઠો હોય તો જાણે છે કે હુ બેઠો છુ, પથારીમા પડયો હોય તો જાણે છે કે હુ પથારીમા પડયો છુ જે જે અવસ્થામા શરીર હોય તે તે અવસ્થામા તે છે એમ જાણે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી વગેરે

"(૩) વળી, તે જતાઆવતા, આમતેમ જોતા, પાત્રચીવર ધારણ કરતા, ખાતાપીતા, મળમૂત્રનો ઉત્સર્ગ કરતા, ચાલતા, ઉભા રહેતા, બેસતા, પથારીમા પડયો હોય ત્યારે, જાગૃત અવસ્થામા, બોલતા, મૌનાવસ્થામા,—આ બધી અવસ્થાઓમા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી વગેરે

"(૪) વળી, હે ભિક્ષુઓ, તે ભિક્ષુ પગના તળીયાથી ઉપરનો તથા માથાના વાળની નીચેનો ત્વચાથી આવૃત થએલો આખો દેહ અનેક અશુચિ પદાર્થોથી ભરપૂર છે એમ સમજે છે, આ દેહમા વાળ, રૂવાડા નખ, દાત, ચામડી, માસ, સ્નાયુ, હાડકા, અસ્થિમજ્જા, વૃક્ક (મત્રાશય), હૃદય, યકૃત, કલોમ, પ્લીહા, ફેફસા, આતરડા, આતરડાની દોરી, હોજરીમાના પદાર્થો, વિષ્ટા, પિત્ત, કફ, પરૂ, લોહી, પરસવો, ચરબી, આસુ, વસા, થૂક, શેડા, લસ, મૂત્ર, આ પદાર્થો છે એમ જુએ છે

"(૫) વળી, ચાર મહાભૂતોની માફક તે આ શરીરના ચાર વિભાગ પાડે છે આ દેહમા પૃથ્વીધાતુ, આપોધાતુ, તેજોધાતુ અને વાયુધાતુ--આ ચાર ધાતુઓ છે એનો તે વિચાર કરે છે

"(૬) વળી, તે સ્મશાનમા એક, બે કે ત્રણ દિવસનુ પડતર સૂજી ગએલુ પ્રેત, અથવા નીલવર્ણ થઈ ગએલુ પ્રેત, અથવા પરૂ જેમા ઉત્પન્ન થયુ છે એવુ પ્રેત કાગડા, ગીધ, અને શિયાળવા કે એવા જ પ્રાણીઓ જેના લોચા તોડીતોડીને ખાય છે એવુ પ્રેત માસ અને લોહીથી ખરડાયેલ હાડપિંજર, કે નર્યું હાડપિંજર, અથવા આમતેમ ફેલાયેલ હાડકા, અથવા

તો એક વર્ષના પડતર ચૂર્ણવિચૂર્ણ થઇ ગએલા હાડકા જુએ છે, અને એવો વિચાર કરે છે કે (આ જે શરીરના ભિન્ન ભિન્ન વિકાર છે) એથી મારુ શરીર મુક્ત નથી તેની પણ આ જ ગતિ થવાની છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી અને ધ્યાનપૂર્વક વર્તતા તેના સસાર તરફ વળતા સકલ્પો નાશ પામે છે અને ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે"

અહીં એકદર છ કલમો આવે છે તેમાની છેલ્લી કલમમા બધા અશુભોનો સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે, તેને માટે જૂદી કલમો કરી નથી પહેલી કલમમા આનાપાનસ્મૃતિ બતવવામા આવી છે તેનો ઉદ્દેશ એ જ છે કે એટલી એકાગ્રતા તો કાયગતાસ્મૃતિમા જરૂરી છે બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડતી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને કાબુમા લાવીને જો તેમને અતર્મુખ કરવી હોય તો પ્રથમત આશ્વાસપ્રશ્વાસનુ આકલન કરવુ જરૂરી છે, એ જ આ પહેલી કલમનો અર્થ છે બીજી તથા ત્રીજી કલમનો સારાશ, જતાઆવતા, ઉભો હોય ત્યારે, બેઠો હોય ત્યારે અથવા પથારીમા પડયો હોય ત્યારે શરીરનુ પ્રત્યવેક્ષણ કરવુ અને સર્વ શારીરિક ક્રિયાઓમા સાવધાનીથી વર્તવુ. આ પ્રમાણે વર્તવાથી એકલી કાયગતાસ્મૃતિને જ નહિ પણ બધા કર્મસ્થાનોને ખૂબ ફાયદો થાય છે રસ્તે ચાલતા કેટલાક લોકો સ્વગત બબડ્યા કરે છે, કેટલાક હાથના ચાળા કર્યા કરે છે, અને કેટલાક ભ્રાત હરિણની માફક આમતેમ જોયા જ કરે છે આ બધા લોકોનુ ચિત્ત સમાધિથી બહુ જ દૂર છે એમ સમજવુ, અને આવા अव्यापारेषु व्यापार થી મુક્ત થઈ પોતાની શારીરિક ક્રિયાઓ ઉપર કાબુ મેળવવા માટે આપણે નિરતર કાળજી રાખવી

કાયગતાસ્મૃતિનુ સાચુ વિધાન ચોથી કલમમા છે કેશલોમાદિ એકત્રીશ પદાર્થોમા માથાના મગજને ઉમેરીએ તો તે સખ્યા બત્રીશ થાય છે તે બધા પૃથક્ પૃથક્ કરીને નજર સમક્ષ લાવી રાખીએ તો કાયગતાસ્મૃતિ સાધ્ય થવા લાગી છે એમ સમજવુ આ બધા પદાર્થો એકીસાથે નજર સમક્ષ લાવવાથી જેનુ ચિત્ત વિક્ષિપ્ત થતુ હોય તેણે તેમ ન કરતા જે ભાગ નજર સામે આવે તે ઉપર જ પોતાનુ મન એકાગ્ર કરવુ કોઇ માણસ વાળથી ત્વચા સુધીના પાચ પદાર્થોનો ભાગ શરીરથી ભિન્ન થઇને ઉકરડા ઉપર પડેલો સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકતો હોય તો તેણે તે ભાગ ઉપર જ ચિત્ત એકાગ્ર કરવુ બીજાને માસનો ભાગ, આતરડાનો ભાગ, કે નર્યું હાડપિંજર દેખાતુ હોય તો તેણે તે જ ભાગ ઉપર ધ્યાન ધરવુ, બાકીના વિભાગોનો વિચાર ન કરવો

પાચમી કલમમા બતાવેલા શરીરના ચાર વિભાગ ચતુર્ધાતુવવસ્થાન નામના કર્મસ્થાનમા આવે છે તે કાયગતાસ્મૃતિને સાધક છે એટલા ખાતર જ અહીં આપવામા આવ્યા છે છઠ્ઠી કલમમા દસ અશુભોનો સમાવેશ કરેલો છે તેનો ઉપયોગ એ છે કે મરી ગએલા પ્રેતનો જૂદો જૂદો ભાગ જોઇને તે જ ભાગ પોતાના શરીરમા પણ છે એવી ભાવનાથી ધ્યાન કરવુ વધારે સુલભ થાય છે આ માટે સ્મશાનમા જ જવાની જરૂર નથી હાલ તો હૉસ્પિટલમા જે ભાગમા મડદા ચીરવામા આવે છે ત્યા જઇને, જે ભાગ જોવાથી વધારે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય એવા ભાગનુ બરાબર અવલોકન કરવુ, અને પાછા પોતાના નિવાસસ્થાનમા આવીને તે જ ભાગ પોતાના શરીરમા પણ છે એનું આતર્દૃષ્ટિએ

અવલોકન કરવું આમાં સાવચેતી એટલી જ રાખવાની છે કે, કાયગતાસ્મૃતિનો આરંભ કરનાર વ્યક્તિએ વિસદૃશ પ્રેત જોવું નહિ સ્ત્રીને માટે પુરુષનું, તથા પુરુષને માટે સ્ત્રીનું પ્રેત વિસદૃશ છે માટે પુરુષે પુરુષનું જ પ્રેત જોવું, અને સ્ત્રીએ સ્ત્રીનું જ પ્રેત જોવું

આ પ્રમાણે ઘણો સમય ચિંતન ચલાવ્યા બાદ ચિત્ત સ્થિર થઇને યોગીને પ્રથમ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે આભિધાર્મિકો એમ માને છે કે કાયગતાસ્મૃતિવડે કે અશુભોવડે પ્રથમ ધ્યાન પછીના બીજા ધ્યાનો સાધ્ય કરવા અશક્ય છે આનું કારણ તેઓ એ બતાવે છે કે, ચિત્તમાંના અશુભ વિતર્કો નષ્ટ ન થવાથી ઉપરના ધ્યાનો પર જવાતું નથી, અને લોહી તથા હાડકાં ઉપર ધ્યાન કરતાં જો અશુભ વિતર્ક નીકળી જાય તો પછી તેનો સમાવેશ કાયગતાસ્મૃતિમાં કે અશુભોમાં ન થતાં અનુક્રમે લોહિત તથા અવદાત (ધોળું) એ બે કસિણોમાં થાય છે ઉપર આપેલા કાયગતાસતિસુત્તમાં ચારે ધ્યાનો આપવામાં આવ્યાં છે આભિધાર્મિકોના મત પ્રમાણે તેમનો અર્થ બેસાડીએ તો, પ્રથમ ધ્યાન સુધી યોગીનો અશુભ વિતર્ક કાયમ હોય છે, પણ આ વિતર્કનો તેને જ્યારે કંટાળો આવે છે ત્યારે તે શરીરાવયવનો રંગ જ ફક્ત તેની નજર સમક્ષ રહે છે, અને તેને જ વિશ્વવ્યાપક સ્વરૂપ આપીને તે આગળના ધ્યાનો સાધ્ય કરે છે નીલપીતાદિ કસિણોનું ધ્યાન સાધ્ય કરવાનું વર્ણન સાતમા પ્રકરણમાં આવવાનું જ છે, તે ત્યાં જોઇ લેવું

કાયગતાસ્મૃતિની ભાવના કરનાર યોગીએ જો આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના જરાય ન કરી હોય તો ફાયદો ન

થતા ઉલટું નુકસાન થવાનો સભવ છે પોતાના દેહ ઉપર તિરસ્કાર આવવાથી તે આત્મહત્યા કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે આ સબધમા આનાપાનસયુત્તમા (સુત્ત ન ૯) નીચેની વાર્તા છે —

એક સમયે ભગવાન વૈશાલી પાસેના મહાવનની કૂટાગારશાલામા રહેતા હતા તે વખતે ભગવાન અનેક રીતે અશુભ ભાવનાના વખાણ કરતા હતા એક દિવસે ભગવાને ભિક્ષુઓને કહ્યુ "હુ પદર દિવસ એકાતમા રહેવાનો છુ ત્યા અન્ન લઇને આવનાર ભિક્ષુ સિવાય બીજા કોઇએ મારી પાસે આવવાનુ નથી" તે પ્રમાણે ભગવાન એકાતમા રહેવા લાગ્યા આ તરફ અશુભની ભાવના કરી કરીને ભિક્ષુઓ આત્મહત્યા કરવા લાગ્યા પદર દિવસ પૂરા થયા પછી એકાતમાથી બહાર આવી ભગવાને આનદને પૂછ્યુ ભિક્ષુસઘ ઘટી ગએલો જણાય છે એનુ શુ કારણ ?"

આનદે જવાબ આપ્યો 'ભદત, આપે અનેક રીતે અશુભ ભાવનાની સ્તુતિ કરી તેથી ઘણા ભિક્ષુઓને શરીર ઉપર તિરસ્કાર છૂટ્યો અને તેમણે આત્મહત્યા કરી" ભગવાને કહ્યું "એમ હોય તો તુ વૈશાલીની આસપાસ જેટલા ભિક્ષુઓ રહેતા હોય તે બધાને ઉપસ્થાનશાલા (એકત્ર થવાની જગ્યા)મા ભેગા કર" ભગવતના કહેવા મુજબ આનદે બધા ભિક્ષુઓને ત્યા એકઠા કર્યા ત્યારે ભગવાન ત્યા જઇને બેઠા તથા બોલ્યા "હે ભિક્ષુઓ, આનાપાનસ્મૃતિસમાધિ પણ ભાવિત અને પ્રગુણિત કરવાથી શાતિદાયક અને નિષ્કામ સુખદાયક નીવડે છે, અને પાપકારક વિચાર ઉત્પન્ન થાય તો તેને તરત જ દાબી દે છે ઉનાળાને અતે ઉડતી ધૂળનુ જેમ મહામેઘ શમન

કરે છે, તેમ આ સમાધિ પાપવિચારોનુ શમન કરે છે (આ પછી ભાવનાનુ વિધાન આવે છે તે ત્રીજા પ્રકરણમા આપવામા આવ્યુ છે)"

આ કારણથી જ કાયગતાસ્મૃતિના આરભમા આનાપાનસ્મૃતિ મૂકવામા આવી હોવી જોઇએ આ પ્રમાણે વૈરાગ્યને હદ ઉપરાંત વધવા ન દેતા જો આ સમાધિ સાધ્ય થાય તો તેથી અનેક લાભ થાય છે અત્યત સુદર રૂપ પણ આપણને મોહ પમાડી શકતું નથી, આ સર્વમા પ્રથમ લાભ સમજવો જોઇએ 'બુદ્ધ, ધર્મ અને સઘ' (મરાઠી, આવૃત્તિ બીજી, પૃષ્ઠ ૩૭) નામના પુસ્તકમા આ સબધે મહાતિષ્ય ભિક્ષુની એક વાતા આપવામા આવી છે તે અવશ્ય વાચી જવી બાહ્ય સૌદર્યનુ આપણા ઉપર પરિણામ ન થાય એટલે આપણુ ચિત્ત આપોઆપ કામવિકારોથી મુક્ત થાય છે

કાયગતાસ્મૃતિનો બીજો ખાસ લાભ એ છે કે, જેણે આ સ્મૃતિ સાધ્ય કરી હોય તે સહસા બીજાનો ઉપમર્દ કરી શકતો નથી આ સબધમા અગુત્ત નિકાયના નવકનિપાતમા (સુત્ત* ન ૧૧) સારિપુત્તની વાતાં આપી છે તે નીચે મુજબ —

એકવાર ભગવાન શ્રાવસ્તીના જેતવનમા અનાથપિડિકના આરામમા રહેતા હતા ત્યારે સારિપુત્તે તેમની પાસે આવીને કહ્યુ "ભદત, વર્ષાકાળ મે અહીં ગાળ્યો હવે ગામેગામ પ્રવાસ કરવાની મારી ઇચ્છા છે" ભગવાને તેને રજા આપવાથી તે પ્રવાસ કરવા નીકળ્યો એટલામા બીજા એક

* અટ્ઠકથાચાર્યે આ સુત્તને થેરસીહનાદસુત્ત નામ આપ્યુ છે

ભિક્ષુએ ભગવાન પાસે આવીને કહ્યુ "સારિપુત્ત મારો અપરાધ કર્યો હોવા છતા મારી માફી માગ્યા વગર જ પ્રવાસે જાય છે" આ સાભળી તરત જ ભગવાને એક ભિક્ષુને સારિપુત્તની પાછળ મોકલી તેને પાછો બોલાવ્યો સારિપુત્તના અપરાધની તપાસ ચાલવાની છે અને એમાથી તે ઉત્તમ રીતે છૂટશે,+ એમ જાણીને મહામોગ્ગલ્લાને તથા આનદે બધા ભિક્ષુઓને ભગવાન પાસે બોલાવ્યા ભગવાને જ્યારે સારિપુત્તને કહ્યુ કે, 'તું અપરાધ કરીને ક્ષમા માગ્યા વગર જ પ્રવાસે નીકળ્યો એવો એક સબ્રહ્મચારીનો તારા ઉપર આરોપ છે,' ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો 'ભદત જેની કાયગતાસ્મૃતિ જાગૃત ન હોય તે જ પોતાના સાથીનો અપરાધ કરીને તેની ક્ષમા માગ્યા વગર જ ચાલ્યો જાય ભદત, આ પૃથ્વી ઉપર લોકો અનેક જાતના અપવિત્ર પદાર્થો ફેકે છે, પણ તેથી પૃથ્વી કટાળતી નથી આવી જ જાતના પૃથ્વીસમાન મનથી હું વર્તુ છુ ભદત, લોકો પાણીમા અનેક જાતની અપવિત્ર વસ્તુઓ ફેકે છે, પણ તેથી પાણી કટાળતુ નથી આવા ઉદકસમાન ચિત્તથી હુ રહુ છુ અગ્નિ બધા અશુચિ પદાર્થોને બાળી નાખે છે આવા અગ્નિસમાન મનથી હુ વર્તુ છુ વાયુ બધા પદાર્થો ઉપર સરખી રીતે વાય છે આવા વાયુસમાન ચિત્તથી હુ વર્તુ છુ ભગવન્, આ પ્રમાણે જેની કાયગતાસ્મૃતિ જાગૃત ન હોય તે જ બીજાનો અપરાધ કરે, અને ક્ષમા ન માગતા પ્રવાસે જાય"

+ 'सारिपुत्तो भगवतो सम्मुखा सीहनाद नदिस्सती ति ।' આ વાક્યનુ શબ્દના ભાષાતર કરવાથી અર્થ સમજવો કઠણ પડશે એમ માની ઉપરનુ રૂપાતર કર્યુ છે

આ સારિપુત્તનુ કથન સાભળીને જે ભિક્ષુએ તેના ઉપર આરોપ મૂક્યો હતો તે આસન ઉપરથી ઊઠયો અને ભગવાનને પગે પડીને બોલ્યો "ભદત, મારા હાથે સારિપુત્ત ઉપર આરોપ લાવવાનો મહા અપરાધ થયો છે. એ મારો અપરાધ આપ માફ કરો હવે પછી મારા હાથે આવુ કામ નહિ થાય" ભગવાને કહ્યુ "તે તારો અપરાધ કબૂલ કર્યો એ બહુ સારુ થયુ તેની અમે ક્ષમા આપીએ છીએ જે પોતાનો અપરાધ જણાતા જ માફી માગે છે, અને ફરીવાર એવુ કૃત્ય કરતો નથી, તેની આર્યોના વિનયમા અભિવૃદ્ધિ જ થાય છે" પછી ભગવાને સારિપુત્ત પાસે પણ તે ભિક્ષુના અપરાધની માફી અપાવી

\+ \+ \+ \+

उद्धुमातक એટલે સૂજીને ફૂલી ગએલુ પ્રેત विनीलक એટલે નીલવર્ણ થએલુ પ્રેત विपुब्बक એટલે જેમા પરૂ ઉત્પન્ન થયુ હોય એવુ પ્રેત. विच्छिद्दक એટલે જેમા કાણા પડયા હોય એવુ પ્રેત विक्खायितक એટલે જૂદા જૂદા પ્રાણીઓ જેનો ઘણો ભાગ ખાઇ ગયા હોય એવુ પ્રેત विक्खित्तक એટલે અસ્તવ્યસ્ત અવયવવાળુ પ્રેત हतविक्खित्तक એટલે જેના અવયવો જૂદા જૂદા પ્રાણીઓથી કે શસ્ત્રથી કપાયેલા આમતેમ પડ્યા હોય એવુ પ્રેત लोहितक એટલે જેમાથી લોહી વહ્યા કરે છે એવું પ્રેત पुळवक એટલે જેમા કીડા પડ્યા હોય એવુ પ્રેત अट्ठिक એટલે હાડપિંજર કે તેનો કોઇપણ ભાગ આ પ્રમાણે આ દસ અશુભો એટલે મૃતશરીરની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ સિવાય બીજુ કશુ નથી એના ઉપર ધ્યાન ધરવાને અશુભભાવના કહે છે આવી જાતના શરીરોમાથી

કોઇ એકાદ જાતનું પ્રેત દેખાય તો તે બરાબર જોઇ લઇને અને પછી તે જ દૃશ્ય નજર સામે રાખીને તેનું ચિંતન કરવાથી આ ધ્યાન સાધ્ય થાય છે સ્ત્રીને પુરુષનું અને પુરુષને સ્ત્રીનુ મૃત શરીર જોવાથી ધ્યાન સાધ્ય થવુ અશક્ય છે, માટે આવુ શરીર વર્જ્ય ગણુવુ સજાતીય પ્રેત ઉપર ધ્યાન કરતા જો તે આખુ પ્રેત નજર સામે ન આવતું હોય તો તેનો જે ભાગ સ્પષ્ટ દેખાય એ જ ભાગનુ ધ્યાન કરીને આ સમાધિ સાધ્ય કરવી

જેમ કાયગતાસ્મૃતિ વડે પ્રથમ ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે તેમ જ આ અશુભભાવનાથી પણ પ્રથમ ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે કારણ કે, અશુભોમા પણ અશુભ વિતર્કની આવશ્યકતા હોવાથી તેનો પ્રદેશ પ્રથમ ધ્યાનથી વધારે આગળ નથી જતો કાયગતાસ્મૃતિ તથા અશુભભાવનામા એટલો જ તફાવત છે કે પહેલી ભાવનાનુ આલબન જીવત સ્વશરીર હોય છે, જ્યારે બીજી ભાવનાનુ આલબન મૃત પરશરીર હોય છે વિશુદ્ધિમાર્ગમા કાયગતાસ્મૃતિ તથા અશુભોના વિભાગો ભિન્ન ભિન્ન છે, પરતુ તેમા બહુ જ સામ્ય હોવાથી અહીં તે બન્નેનો એક પ્રકરણમા જ સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે

૫

બ્રહ્મવિહાર

મૈત્રી (मेत्ता), કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા, આ ચાર મનોવૃત્તિઓ બ્રહ્મવિહાર કહેવાય છે બ્રહ્મવિહાર એટલે શ્રેષ્ઠ વિહાર, અથવા તો બ્રહ્મદેવ—જેને લોકપિતા તરીકે ઓળખવામા આવે છે—જેમ સર્વ પ્રાણીઓ તરફ અનુકપાપૂર્વક વર્તે છે, તે રીતે વર્તવુ આનુ વિધાન સુત્તપિટકમા અનેક ઠેકાણે મળે છે, અને તે લગભગ એક જ રીતનુ છે. તો પણ અંગુત્તરનિકાયનો × પ્રસગાનુકૂલ એક ઉતારો અહીં આપવામા આવે છે

× अंगुत्तरनिकाय, चतुक्कनिपात, (P T. S) ભાગ ૨ પૃષ્ઠ ૧૮૪.

कथ च भिक्खवे भिक्खु ब्रह्मप्पत्तो होति ? इध भिक्खवे भिक्खु मेत्तासहगतेन चेतसा करुणासहगतेन चेतसा मुदितासहगतेन चेतसा उपेक्खासहगतेन चेतसा एक दिस फरित्वा विहरति, तथा दुतिय तथा ततिय तथा चतुत्थि, इति उद्धमधो तिरिय सब्बधि सब्बत्तताय सब्बावन्त लोक, उपेक्खासहगतेन चेतसा विपुलेन महग्गतेन अप्पमाणेन अवेरेन अब्यापज्झेन फरित्वा विहरति । एव खो भिक्खवे भिक्खु ब्रह्मप्पत्तो होति ।

અર્થ—હે ભિક્ષુઓ, કોઇ ભિક્ષુ બ્રહ્મપ્રાપ્ત કઇ રીતે થાય છે? હે ભિક્ષુઓ, ભિક્ષુ મૈત્રીસહગત ચિત્તથી કરુણાસહગત ચિત્તથી મુદિતાસહગત ચિત્તથી ઉપેક્ષાસહગત ચિત્તથી એક દિશા, તેમ બીજી, ત્રીજી અને ચોથી દિશા પૂરી નાખે છે આ પ્રમાણે ઉપર, નીચે, આજુબાજુ સર્વત્ર સર્વના આત્મારૂપ થઇને આખુ જગત વિપુલ, મહદ્‌ગત, અપ્રમાણ, અવૈર, અને અદ્વેષમય ઉપેક્ષાસહગત ચિત્તથી ભરી દે છે આ પ્રમાણે તે ભિક્ષુ બ્રહ્મપ્રાપ્ત થાય છે

આ ઉતારામા બહુ જૂનુ એવુ મૈત્રીકરુણાદિનું વિધાન આપ્યુ છે પણ તેમા મૈત્રીનો આરભ કેમ કરવો એ બતાવવામા આવ્યુ નથી વિભગ પ્રકરણમા કહ્યુ છે કે, 'सेय्यथा पि नाम एक पुग्गल पिय मनाप दिस्वा मेत्तायेय्य, एवमेव सब्बे सत्ते मेत्ताय फरति* (જેમ કોઈ, પ્રિય મનુષ્યને જોઇને તેની સાથે મૈત્રી કરે છે તેમ સર્વ સત્ત્વોની સાથે મૈત્રી કરવી)' એટલે વિભગના કહેવા પ્રમાણે એક પ્રિય મનુષ્યથી

* विभग (P T S) पृष्ठ २७२

મૈત્રીભાવનાનો આરંભ કરીને ધીમે ધીમે તે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર ફેલાવવી, એવો અર્થ થાય છે પરંતુ વિશુદ્ધિમાર્ગનું વિધાન આથી ભિન્ન છે તેમાં કહ્યું છે કે, મૈત્રીનો આરંભ પોતાના ઉપર જ કરવો, પછી પ્રિય મિત્ર ઉપર, પછી મધ્યસ્થ ઉપર, અને પછી શત્રુ ઉપર મૈત્રીની ભાવના કરવી આ ભાવનાનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે, કોઈ પણ રીતે સર્વ પ્રાણીઓ માટે મનમાં આત્યંતિક અને નિઃસીમ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવો જેને પોતાની જાત ઉપરથી જ મૈત્રીની ભાવના શરુ કરવાનું સુલભ લાગે તેણે તેમ કરવું જેને પ્રિય મનુષ્યથી આરંભ કરવો સુલભ હોય તેણે તેમ કરવું ફક્ત જેણે મૈત્રીભાવનાની શરુઆત જ માત્ર કરી હોય તેણે સહસા શત્રુ ઉપર મૈત્રીની ભાવના શરુ કરવી નહિ. તે જ પ્રમાણે વિસદૃશ વ્યક્તિ ઉપર તેમ જ મૃત ઉપર ભાવનાનો આરંભ કરવો નહિ

શરુઆતમાં જ, શત્રુ ઉપર પ્રેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી મનને આઘાત લાગે છે, અને શત્રુના અપરાધ વધારે ને વધારે નજર સમક્ષ આવવાથી મન ઉદ્વિગ્ન થાય છે સ્ત્રી પુરુષ ઉપર તેમ જ પુરુષ સ્ત્રી ઉપર જો મૈત્રીભાવનાનો આરંભ કરે તો મનમાં કામવિકાર ઉત્પન્ન થાય છે. અને સમાધિમાં વિઘ્ન ઉપસ્થિત કરે છે મૃત ઉપર મૈત્રીનો આરંભ કરવાથી સમાધિ સાધ્ય જ થતી નથી. માટે આ રીતે આરંભ ન કરતાં પ્રથમતઃ પોતાની જાત ઉપર અથવા તો મિત્ર ઉપર આરંભ કરીને પછી શત્રુ ઉપર પણ મૈત્રીની ભાવના કરવાનો અભ્યાસ કરવો પછી આ ગામના લોકો સુખી• થાઓ, પછી આ દેશના, પછી આખી પૃથ્વી ઉપરના લોકો સુખી થાઓ, એવો વિચાર કરવો. પછી આખી સ્ત્રીજાતિ સુખી થાઓ, આખી પુરુષજાતિ

સુખી થાઓ, આર્યો સુખી થાઓ, અનાર્યો સુખી થાઓ, દેવો સુખી થાઓ, દુર્ગતિ પામેલા પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, દશે દિશાના બધા પ્રાણીઓ સુખી થાઓ આ પ્રમાણે સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર અગાધ પ્રેમ કરવાનો અભ્યાસ કરવો આથી ચિત્તમાના કામક્રોધનુ શમન થઇને મન એકાગ્ર થાય છે.

કરુણાનો પ્રારભ શત્રુ અને મિત્રથી ન કરતા મધ્યસ્થ મનુષ્યથી કરવો રસ્તા ઉપર બેમનાર ભિખારીઓ, દવાખાનામા પડેલા રોગીઓ, કે એવા જ બીજા સદૃશ માણસો જોઇ તેના ઉપર કરુણાની શરૂઆત કરવી પછી પ્રિય મનુષ્ય ઉપર, પછી શત્રુ ઉપર અને પછી પોતાની જાત ઉપર કરુણા કરવી આમાથી હાલ જો કોઇ દુખી ન હોય તો પણ, આ દુખ બધાને વળગેલુ જ છે કોઇ ને કાઇ દિવસ વ્યાધિ, જરા અને મરણથી બધા પ્રાણીઓ કરુણ સ્થિતિને પામે છે જ, એવો વિચાર કરીને બધા ઉપર એક સરખી જ કરુણા પેદા કરવી

મુદિતાનો આરભ સદૈવ અતિપ્રિય માણસથી માડીને કરવો જેને જોતાવેત આપણને હર્ષ થાય, અને આપણને જોતા જ જેને હર્ષ થાય, એવા માણસ ઉપર મુદિતાનો આરભ કરીને, પછી ક્રમે ક્રમે મધ્યસ્થ અને શત્રુ ઉપર મુદિતા ઉત્પન્ન કર્યા પછી ધીમે ધીમે સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર મુદિતા કરવાનો અભ્યાસ કરવો કોઇ માણસ અત્યારે દુખી હોય છતા કોઇ ને કોઇ વાર એવો સમય હતો કે જ્યારે તેઓ અત્યત પ્રમુદિત સ્થિતિમા હતા, અને એવો એક સમય આવવાનો સભવ છે કે તે વખતે આજના વિપન્નાવસ્થ પ્રાણીઓ અત્યત આનન્દિત થશે, આવો વિચાર કરીને બધા પ્રાણીઓ ઉપર મુદિતા ઉત્પન્ન કરવી પોતાની માફક જ બધા

પ્રાણીઓ પ્રમુદિત અતઃકરણથી એકબીજા તરફ જોતા હોય અને એવી જ રીતે વર્તતા હોય, એવુ મનોહર દૃશ્ય નજર સમક્ષ ખડુ કરીને તેમા જ ચિત્ત એકાગ્ર કરવુ, તથા સમાધિ સાધ્ય કરવી

ઉપેક્ષાની શરુઆત મધ્યસ્થ સદૃશ વ્યક્તિથી કરવી પછી પ્રિય મનુષ્ય ઉપર, પછી શત્રુ ઉપર, અને પછી પોતાની જાત ઉપર ઉપેક્ષાભાવના કરવી છોકરૂ એકલુ જ રમતુ હોય અથવા તો ગાઢ નિદ્રામા હોય ત્યારે માતા જેમ તેની ઉપેક્ષા કરે છે તે પ્રમાણે બધા પ્રાણીમાત્ર માટે જાગૃત ઉપેક્ષા પેદા કરીને સમાધિ સાધ્ય કરવી.

ટૂકાણમા આ ચાર વિભાગનુ ઉપર પ્રમાણે વિધાન છે. આ સબધે વિશુદ્ધિમાર્ગમા બહુ વિસ્તાર કરવામા આવ્યો છે તેમા મુખ્ય હકીકત શત્રુ ઉપર આ ભાવનાઓ કઈ રીતે કરી શકાય એ છે પોતાની જાત ઉપર, મિત્ર ઉપર કે મધ્યસ્થ ઉપર આ ભાવના કરવામા મુશ્કેલી નથી પડતી, પણ શત્રુ નજર સામે આવતા જ ચિત્ત અસ્થિર થાય છે આના ઉપર કાબુ મેળવવા માટે બુદ્ધના અને સાધુસતોના ઉપદેશનુ તથા વર્તણુકનુ વારવાર મનન કરવુ આવા દાખલાઓ તથા ઉપદેશ વિશુદ્ધિમાર્ગમા પુષ્કળ આપેલા છે તે સિવાય ઇસુ જેવાના ઉદાહરણો જગતના ઇતિહાસમા મોજૂદ છે તે બધાનું વારવાર પરિશીલન કરીને શત્રુ માટે આ બધી ભાવના પેદા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો

મૈત્રીભાવનાનો નજીકનો શત્રુ વૈયક્તિક સ્નેહ છે જો મૈત્રીભાવના વિવેકપૂર્વક ન કરવામા આવે તો એક જ વ્યક્તિ ઉપર હદ બહાર સ્નેહ બંધાઈ જવાનો સંભવ છે, અને તેમ

થતા, આ ભાવનાથી કશો ફાયદો ન થતા હાનિ જ થાય છે વ્યક્તિ અનિત્ય છે કોઈ પણ કારણથી જો તે આપણી વિરુદ્ધ જાય, આપણાથી વિભક્ત થાય કે નાંશ પામે તો આપણને અત્યત દુખ થાય છે માટે મૈત્રીનુ વ્યક્તિગત સ્નેહમા પર્યવસાન ન થવા દેવા સારૂ ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. દ્વેષ મૈત્રીનો દૂરનો શત્રુ છે તેનાથી બ્હીવાની જરૂર નથી જેના મનમા મૈત્રીનુ અધિષ્ઠાન થયુ હોય તેને તે જ સમયે ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનો સભવ નથી માટે દ્વેષથી નિર્ભય રહીને મૈત્રીભાવના કરવી

કરુણાનો આસન્ન શત્રુ શોક છે કરુણાનો અતિરેક થવાથી શોક ઉપજે છે એક ખ્રિસ્તીપથમા એવો રિવાજ છે કે, જે દિવસે ઇસુ ખ્રિસ્તને ક્રૂસ ઉપર ચડાવ્યા, તે દિવસે પ્રાર્થના વખતે બધા માણસો મોટે મોટેથી રડીને જગત સબધે શોક પ્રદર્શિત કરે છે, એટલે કે આ લોકોની કરુણાનું પર્યવસાન શોકમા થએલુ છે એ સ્પષ્ટ જણાય છે. આ પ્રમાણે કરુણા શોકમા પરિણમે એ તેની વિપન્નાવસ્થા છે, એમ સમજી શોકથી કરુણાને મુક્ત રાખવા માટે ખૂબ ખબરદારી રાખવી કરુણાનો ખૂબ દૂરનો શત્રુ બીજાને ઉપદ્રવ કરવાની બુદ્ધિ છે જેના મનમા કરુણાનો ઉદ્દ્ભવ થયો હોય તે તે જ વખતે જાણી જોઇને બીજાને ત્રાસ આપે એ અસભવિત છે માટે આવી ત્રાસદાયક બુદ્ધિથી નિર્ભય રહીને કરુણાભાવના ચાલુ રાખવી.

હાસ્ય એ મુદિતાનો આસન્ન શત્રુ છે વિચારપૂર્વક મુદિતા કરવામા ન આવે તો અયોગ્ય સમયે જ હાસ્ય ઉત્પન્ન થવાનો સભવ છે, અને આમ થતા તેની ગાડાઓમા ગણતરી

થતા વિલબ લાગતો નથી માટે મુદિતાભાવનાનો અભ્યાસ કરનારાએ તેનુ પર્યવસાન હાસ્યમા ન થવા દેવા માટે સંપૂર્ણ સાવચેતી રાખવી જોઇએ અરતિ કે અસતોષ મુદિતાનો ખૂબ દૂરનો શત્રુ છે જેના મનમા મુદિતા ઉદ્ભવે તે તે જ વખતે અસતુષ્ટ થાય એ સભવિત નથી માટે અસતુષ્ટપણાથી નિર્ભય થઇને મુદિતાભાવનાનો અભ્યાસ વધારવો

મૂઢ (અજ્ઞાન) ઉપેક્ષા ઉપેક્ષાભાવનાનો આસન્ન શત્રુ છે એક તરફ ઘરને આગ લાગી હોય ત્યારે બીજી તરફ કેટલાક લોકો ગપ્પા મારતા બેસી રહે, આવી જાતની ઉપેક્ષાને મૂઢ ઉપેક્ષા કહે છે તે ખરી ઉપેક્ષા નથી વહેવારમા તેને આપણે બેદરકારી કહીએ છીએ, અને ઉપેક્ષાભાવનાનુ આ પ્રમાણે બેદરકારીમા પર્યવસાન થવા દેવુ એટલે તેને વિપન્નાવસ્થામા લાવી મૂકવા બરાબર છે માટે ઉપેક્ષાભાવના કરનારાએ બેદરકારીથી ખૂબ ચેતતા રહેવુ જોઇએ વ્યક્તિગત સ્નેહ ઉપેક્ષાનો દૂરમા દૂરનો શત્રુ છે જેણે થોડીઘણી પણ ઉપેક્ષા સાધ્ય કરી હોય તેનું મન સહસા વ્યક્તિગત સ્નેહમા બદ્ધ થતું નથી, તો પછી જેણે ઉપેક્ષા સપૂર્ણ રીતે સાધ્ય કરી હોય તે સ્નેહજાળમા સપડાઇ જાય એ બીલકુલ અશક્ય છે માટે સ્નેહથી નિર્ભય થઇને ઉપેક્ષાભાવના કરવી

સારાશ, દ્વેષનું ઉપશમન એ મૈત્રીની સંપત્તિ, અને વ્યક્તિગત સ્નેહમા બદ્ધ થવુ એ વિપત્તિ ત્રાસદાયક બુદ્ધિનો નાશ એ કરુણાની સપત્તિ, અને શોકની ઉત્પત્તિ એ તેની વિપત્તિ. અસંતોષનો નાશ એ મુદિતાની સંપત્તિ, અને હાસ્યમા તેનુ પર્યવસાન એ વિપત્તિ સ્નેહથી મુક્તિ એ ઉપેક્ષાની સપત્તિ, અને બેદરકારીમા પર્યવસાન એ તેની વિપત્તિ આ

બરાબર જાણી તથા સમજીને પોતાનુ ચિત્ત એ એ ભાવનાઓથી સપન્ન થાય એવો પ્રયત્ન કરવો

શત્રુ, મિત્ર, ઉદાસીન, અને પોતે જાતે—આ ચાર વ્યક્તિઓમા બીલકુલ ભેદભાવ ન રહેવો જોઈએ, એ આ ચારે ભાવનાનુ પૂર્ણત્વ જાણવાની કસોટી છે આને પાલિ ભાષામા સીમસભેદ (સીમા તોડવી) કહે છે તેનુ ઉદાહરણ વિશુદ્ધિમાર્ગમા આ પ્રમાણે આપવામા આવ્યુ છે—ધારો કે, આપણે જાતે આપણો શત્રુ, મિત્ર અને એક મધ્યસ્થ, એમ ચાર આસામીઓ એકત્ર બેઠા છીએ એટલામા ચોરો આવીને આપણામાથી એક જણને બલિદાન માટે માગવા લાગે, તે વખતે મને લઈ જા, શત્રુને લઈ જા મિત્રને લઈ જા, અથવા મધ્યસ્થને લઈ જા, એમ આપણે બોલીએ તો આપણે સીમસભેદ કર્યો નથી એમ સમજવુ આ જ અર્થ નીચેની ગાથાઓમા પણ આપેલો છે

अत्तनि हितमज्झत्ते आहते च चतुब्बिध ।
यदा पस्सति नानत्त हितचित्तो व पाणन ।
न निकामलाभी मेत्ताय कुसली ति पवुच्चति ॥
यदा चतस्सो सीमायो सभिन्ना होन्ति भिक्खुनो ।
सम फरति मेत्ताय, सब्ब लोक सदेवक ।
महाविसेसो पुरिमेन यस्स सीमा न ञायता ति ॥

જે માણસ પ્રાણીઓ તરફની હિતબુદ્ધિને લીધે જ પોતાનામા, મિત્રોમા, મધ્યસ્થોમા ને શત્રુઓમા—આ ચારેમા—જ્યા સુધી ભેદ રાખે છે ત્યા સુધી તેને મત્રી સપૂર્ણપણે સાધ્ય થઇ ન કહેવાય, ફક્ત તે સારો માણસ છે એટલુ જ કહી શકાય પરતુ જ્યારે ભિક્ષુની આ ચારે સીમાઓનો ભેદ થાય છે,

ત્યારે જ તે સેવક સર્વ જગત ઉપર સમાનભાવે મૈત્રીભાવના કરે છે પહેલામા અને આમા વિશેષ એ જ છે કે, આવા ભિક્ષુને મર્યાદા દેખાતી નથી

આ ચારે ભાવનાઓથી અનેક ફાયદા થાય છે એકાદસકનિપાતના મેત્તસુત્તમા* આનો ટૂકમા ઉલ્લેખ મળે છે તે સુત્તનુ ભાષાતર નીચે પ્રમાણે —

આ પ્રમાણે મે સાભળ્યુ છે એકવાર ભગવાન શ્રાવસ્તી પાસેના જેતવનમા અનાથપિડિકના આરામમા રહેતા હતા ત્યારે ભગવાન ભિક્ષુઓને ઉદ્દેશીને બોલ્યા "હે ભિક્ષુઓ!" ભિક્ષુઓએ સામો જવાબ વાળ્યો "ભદત" ભગવાને કહ્યુ "હે ભિક્ષુઓ મૈત્રી ચિત્તવિમુક્તિની પ્રેમપૂર્વક ઇચ્છા કરવાથી ભાવના કરવાથી અભિવૃદ્ધિ કરવાથી, તેને માર્ગે વાળવાથી, સ્થાપના કરવાથી, અનુષ્ઠાન કરવાથી, તેનો પરિચય કરવાથી, ઉત્સાહપૂર્વક તેનો અગીકાર કરવાથી, અગિયાર ફાયદા થાય છે તે કયા કયા? તે માણસ સુખપૂર્વક ઊંઘે છે, સુખથી જાગે છે ખરાબ સ્વપ્ન જોતો નથી, માણસોને પ્રિય થાય છે, ભૂતપિશાચોને વહાલો થાય છે, દેવતા તેનુ રક્ષણ કરે છે, અગ્નિ, વિષ કે શસ્ત્ર તેના ઉપર અસર કરી શકતા નથી, ચિત્તનુ સમાધાન ત્વરિત થાય છે, મુખકાતિ પ્રસન્ન થાય છે શાતિથી મૃત્યુ પામે છે, નિર્વાણ ન જ મળે તો ય અતે મરણોત્તર બ્રહ્મલોકમા જાય છે હે ભિક્ષુઓ, મૈત્રી ચિત્તવિમુક્તિની પ્રેમપૂર્વક ઇચ્છા કરવાથી, ભાવના કરવાથી, અભિવૃદ્ધિ કરવાથી, તેને માર્ગે વાળવાથી, સ્થાપના કરવાથી, અનુષ્ઠાન કરવાથી, તેનો પરિચય કરવાથી, ઉત્સાહપૂર્વક તેનો

* અગુત્તરનિકાય (P T S) ભાગ ૫ પૃષ્ઠ ૩૪૨

અંગીકાર કરવાથી આ અગિયાર ફાયદા થાય છે" આ પ્રમાણે ભગવાન બોલ્યા મુદિત મનપૂર્વક ભિક્ષુઓએ ભગવાનના ભાષણનું અભિનંદન કર્યું.

આ સૂત્રમા ગણાવેલા ફાયદાઓ જેમ મૈત્રીભાવનાને લાગુ પડે છે, તેમ તે કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાભાવનાને પણ લાગુ પડે છે અંગુત્તરનિકાયના દસકનિપાતમા આ ચાર ભાવનાઓથી થતા ફાયદાઓના સબંધમા એક મહત્ત્વનુ સુત્ત (નં ૨૦૮) આવે છે તેનો સારાશ આ પ્રમાણે.—

ભગવાન બોલ્યા "વિચારપૂર્વક કરેલા કર્મોનુ ફળ ભોગવ્યા સિવાય તેમનો અત આવતો નથી, ઇહલોકમા કે પરલોકમા તેમનુ ફળ ભોગવવુ પડે છે વળી, ભિક્ષુઓ, આ કર્મો જાણ્યા સિવાય દુ ખ નાશ પામતુ નથી હે ભિક્ષુઓ, આર્યશ્રાવક અભિધ્યાથી (લોભથી), દ્વેષથી તથા મોહથી મુક્ત થઇને સચેત અત કરણવડે મૈત્રીસહગત ચિત્તથી કરુણાસહગત ચિત્તથી મુદિતાસહગત ચિત્તથી ઉપેક્ષાસહગત ચિત્તથી એક દિશા, તે જ મુજબ બીજી, ત્રીજી અને ચોથી દિશા, ઉપર, નીચે, ચારે બાજુઓ ભરી દે છે, આખુ જગત વિપુલ, મહદ્‌ગત, અપ્રમાણ, અવૈર, દ્વેષરહિત મૈત્રીસહગત ચિત્તથી ભરી દે છે તે સમજે છે કે પૂર્વે આ ભાવના ન કરવાથી મારુ ચિત્ત સંકુચિત હતું પણ હવે ઉત્તમ રીતે ભાવના કરવાથી તે અમર્યાદિત (અનત) થયુ છે જે કઇ મર્યાદિત કર્મ મારે હાથે થયુ હશે, તે હવે આ અમર્યાદિત ભાવનાને કારણે બાકી રહેવુ શક્ય નથી, તે આ ભાવના સામે ટકી શકે નહિ હે ભિક્ષુઓ, જો માણસ નાનપણથી જ મૈત્રી કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષાચિત્તવિમુક્તિની ભાવના કરે તો

શુ તેના હાથે પાપકર્મ થશે? અને જો તેનાથી પાપ ન થાય તો શુ તેને દુ ખ ભોગવવુ પડે?"

ભિક્ષુઓ બોલ્યા "ભદત, જો પાપકર્મ જરા ય કરવામા ન આવે તો દુ ખ ઉત્પન્ન જ ક્યાથી થવાનુ?"

ભગવાન બોલ્યા "હે ભિક્ષુઓ, આ મૈત્રી ..કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષાચિત્તવિમુક્તિની ભાવના સ્ત્રીએ અને પુરુષે અવશ્ય કરવી સ્ત્રી કે પુરુષે એવો વિચાર કરવો જોઇએ કે, આ દેહ સાથે લઈ જઈ શકાય એમ નથી, ફક્ત ચિત્ત જ મર્ત્ય મનુષ્યનો સાથી થાય એમ છે"

અભિધર્મનુ કહેવુ એમ છે કે, મૈત્રી, કરુણા અને મુદિતા, એ ત્રણ ભાવનાઓથી પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનો જ સાધ્ય કરી શકાય છે, અને ઉપેક્ષાભાવનાવડે કેવળ ચોથુ ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે બુદ્ધઘોષાચાર્યે પણ આ કથનનો સ્વીકાર કર્યો છે તેના કહેવા મુજબ પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનો, પહેલી ત્રણ ભાવનાઓમાની ગમે તે એક ભાવનાવડે પ્રાપ્ત કર્યા પછી ઉપેક્ષાભાવનાનો આરભ કરવાનો હોય છે, અને તેથી ફક્ત ચોથુ ધ્યાન જ સાધ્ય થાય છે પહેલા ત્રણ ધ્યાનોમા સુખ હોવાથી ઉપેક્ષાવેદના રહે એ અશક્ય છે અને ચોથા ધ્યાનમા ઉપેક્ષા હોવાથી સુખ ટકતુ નથી ઉપેક્ષાભાવના તથા ઉપેક્ષાવેદનાનુ એકીકરણ કરવાથી જ અભિધર્મકારે (કે—કારોએ) ઉપરનુ વિધાન કર્યું હોવુ જોઇએ પરતુ તે સુત્તપિટકને તથા વહેવારને પણ અનુસરીને કરેલુ નથી બોધ્યગમસુત્તના એક સુત્તમા (ન ૫૪) સાતે બોધ્યગોને આ ચાર ભાવનાઓની સાથે જોડવામા આવ્યા છે ભગવાન કહે છે "હે ભિક્ષુઓ, કોઇ ભિક્ષુ મૈત્રીસહગત સ્મૃતિસબોધ્યગ, ધર્મપ્રવિચયસંબોધ્યગ,

વીર્ય, પ્રીતિ, પ્રસ્રબ્ધિ, સમાધિ, ઉપેક્ષાસ બોધ્યગની ભાવના કરે છે કરુણાસહગત સ્મૃતિસબોધ્યગ .. ઉપેક્ષાસંબોધ્યગની ભાવના કરે છે મુદિતાસહગત સ્મૃતિસબોધ્યંગ.. ઉપેક્ષાસબોધ્યગની ભાવના કરે છે. ઉપેક્ષાસહગત સ્મૃતિસંબોધ્યગ... ઉપેક્ષાસબોધ્યગની ભાવના કરે છે ”

આ સુત્ત ઉપરથી એટલુ તેા ચેાકખુ જણાય છે કે મૈત્રીભાવના સાથે ઉપેક્ષા, તથા ઉપેક્ષાભાવના સાથે પ્રીતિ રહી શકે છે સુત્તપિટકમાના બીજા પણ ઘણા ઉતારાઓ આ વાત સિદ્ધ કરવા માટે આપી શકાય, પરતુ બહુ વિસ્તાર થવાના ભયથી અહીં આપવામા આવતા નથી

વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ જોતા પણ એટલુ જણાય છે કે ઉપેક્ષાભાવના સાથે પ્રીતિ રહેવી શક્ય છે છેાકરૂ જ્યારે ધૂળમા ભાખેાડીયાભર ચાલતુ હેાય છે ત્યારે માતા શુ પ્રીતિપૂર્વક તેની ઉપેક્ષા નથી કરતી ? મતલબ કે આ ચાર ભાવનાઓ જગત ઉપર પ્રેમ કરવાના ચાર ઉપાય છે, અને આ ચાર ભાવનાથી ચારે ધ્યાનેા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે માતા ધાવણા બાળક ઉપર અત્યત પ્રેમ કે મૈત્રી કરે છે, માદા બાળક ઉપર કરુણા કરે છે, તે જ બાળક જો નાચવા કૂદવા માડે કે સારેા અભ્યાસી થાય તેા તેના ઉપર મુદિતા કરે છે, અને સ્વતત્રતાથી સસાર ચલાવવા માડે તેા તેના ઉપર ઉપેક્ષા કરે છે આ બધા ઉપર તેનેા પ્રેમ ઓછોવત્તો હેાય છે એમ માનવાનુ નથી, પરતુ આ બધી જૂદી જૂદી અવસ્થામા તે જ પ્રેમનેા ભિન્ન ભિન્ન રૂપે વિકાસ થાય છે. તે જ પ્રમાણે જગતને બાળકતુલ્ય ગણનાર યેાગીનુ મન ભિન્ન ભિન્ન પ્રસગે આ ચાર ભિન્ન ભાવનાઓ વડે વિકસિત થાય છે

૬

અનુસ્મૃતિ, સંજ્ઞા અને વ્યવસ્થાન

આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણમા આપેલા વિશુદ્ધિમાર્ગના ઉતારામા દસ અનુસ્મૃતિઓ એકી સાથે આપવામા આવી છે તેમાની આનાપાનસ્મૃતિ અને કાયગતાસ્મૃતિનો વિચાર અનુક્રમે ત્રીજા અને ચોથા પ્રકરણમા કરવામા આવ્યો હોવાથી બાકી આઠ જ અનુસ્મૃતિઓ રહે છે. તેમનો વિચાર આ પ્રકરણમા કરવાનો રહે છે આ સ્મૃતિઓમાની પ્રથમ છનો ઉલ્લેખ સુત્તપિટકમા અનેક જગ્યાએ એકત્ર કરેલો જોવામા આવે છે તે ઉપાસક અને ઉપાસિકાઓને ઉદ્દેશીને કહેવામા આવી છે સૌથી પહેલી બુદ્ધાનુસ્મૃતિ આવે છે તેનું તથા બીજી પાચેનુ વિધાન પણ મૂળ પાલિ શબ્દોસહ અહ. આપવામા આવે છે. બુદ્ધાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે—

इति पि सो भगवा अरहं सम्मासबुद्धो विज्जाचरणसम्पन्नो सुगतो लोकविदू अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि सत्था देवमनुस्सानं बुद्धो भगवा ति ।

આ પ્રમાણે તે ભગવાન અરહન્ સમ્યક્ સંબુદ્ધ, વિદ્યાચરણસંપન્ન, લોકવિત્, શ્રેષ્ઠ, દમન કરવા યોગ્ય પુરુષોનો સારથિ, દેવોનો અને મનુષ્યોનો ગુરુ, બુદ્ધ ભગવાન છે

આ રીતે બુદ્ધના ગુણોનું ધ્યાન કરવાથી ચિત્તને શાંતિ મળે છે ને તે એકાગ્ર થાય છે પરંતુ આ એકાગ્રતાની ગતિ પ્રથમ ધ્યાન સુધી ન હોવાથી તેને ઉપચારસમાધિ કહે છે ગામ કે નગરની તદ્દન પાસેના પ્રદેશને ગ્રામોપચાર કે નગરોપચાર કહે છે, તેમ આ સમાધિ ધ્યાનની નજીક હોવાથી આને ઉપચારસમાધિ, અને પહેલા પ્રકરણમા આવેલા ચાર ધ્યાનોને અર્પણા (अप्पना) સમાધિ કહે છે નાનું બાળક ચાલવાનો પ્રયત્ન કરતા જેમ વારંવાર પડી જાય છે તેમ ઉપચારસમાધિ લાંબો કાળ ટકી શકતી નથી, પરંતુ બળવાન માણસ જેમ લાંબો સમય ચાલી શકે છે તેમ અર્પણાસમાધિ ઘણો લાંબો સમય ટકી શકે છે તો પણ નાના બાળકને જેમ તેનો ચાલવાનો પ્રયત્ન ચાલવા માટે સમર્થ બનાવે છે તેમ યોગી ઉપચારસમાધિવડે અર્પણાસમાધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. આ પ્રકરણમા બતાવેલા સર્વ કર્મસ્થાનોવડે કેવળ ઉપચારસમાધિ સાધી શકાય છે, કોઇ પણ ધ્યાન સાધ્ય કરી શકાતું નથી. એનું કારણ એટલું જ છે કે, આ કર્મસ્થાનોમા તન્મય થવા જેટલો દૃશ્ય કે વ્યાપક વિષય નથી બુદ્ધના ગુણો ભિન્ન ભિન્ન હોવાથી તેના ઉપર ધ્યાન સાધી શકાય નહિ તે જ બાબત બીજા સાત કર્મસ્થાનોને પણ લાગુ પડે છે મરણસ્મૃતિ

આનાથી સહેજ જુદી પડે છે પરંતુ મરણ એ દૃશ્ય કે વ્યાપક વિષય નથી અર્થાત્ તેનામા તન્મયતા પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે બીજાં કર્મસ્થાનો પ્રમાણે મરણસ્મૃતિ વડે પણ કેવળ ઉપચારસમાધિ સાધ્ય થાય છે વ્યવસ્થાન એટલે આભ્યંતરના પૃથ્વી, આપ, તેજ અને વાયુ એ ચાર ધાતુઓનુ વ્યવસ્થાન તે પણ આવુ જ વિકટ હોવાથી તેનાથી ફક્ત ઉપચારસમાધિ મેળવી શકાય છે સંજ્ઞા એટલે આહાર જેને પ્રતિકૂળ છે એવી સંજ્ઞા આ વિષય પણ દૃશ્ય કે વ્યાપક નથી, એટલે તેની ગતિ ઉપચારસમાધિ કરતા આગળ વધી શકતી નથી

ધર્માનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે—स्वाक्खातो भगवता धम्मो सन्दिट्ठिको अकालिको एहिपस्सिको ओपनयिको पच्चत्त वेदितब्बो विञ्ञूही ति ।

ભગવાનનો ધર્મ ઉત્તમ રીતે પ્રતિપાદિત થએલો, સમ્યગ્ દર્શનવાળો, અકાલફલદ, 'આવો અને જુઓ' એમ જેના સંબંધમા કહી શકાય એવો, વિચાર કરવા યોગ્ય, સુજ્ઞ પુરુષે અંતરમા અનુભવવા યોગ્ય છે

સંઘાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે—सुपटिपन्नो भगवतो सावकसघो, उजुपटिपन्नो भगवतो सावकसघो, ञायपटिपन्नो भगवतो सावकसघो, सामीचिपटिपन्नो भगवतो सावकसघो, यदिद चत्तारि पुरिसयुगानि अट्ठ पुरिसपुग्गला, एस भगवतो सावकसघो आहुनेय्यो पाहुनेय्यो दक्खिणेय्यो अञ्जलिकरणीयो अनुत्तरं पुञ्ञक्खेत्त लोकस्सा ति ।

ભગવાનનો શ્રાવકસંઘ ઉત્તમ માર્ગે ચાલનારો, સીધે માર્ગે ચાલનારો, ન્યાય્ય માર્ગે ચાલનારો, અને યોગ્ય માર્ગે ચાલનારો છે તેનામા વ્યક્તિઓની (સોતાપન્નાદિ) ચાર જોડીઓ છે,

અને એક દરે આઠ વ્યક્તિઓ છે આ ભગવાનનો શ્રાવકસંઘ આવ્હનીય મહેમાનગિરીને યોગ્ય, દક્ષિણા માટે યોગ્ય, અને અંજલિ કરવા યોગ્ય છે આ જગતનુ શ્રેષ્ઠ પુણ્યક્ષેત્ર છે

વ્યક્તિઓની ચાર જોડીઓ એટલે સ્રોતાપત્તિમાર્ગમા જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય અને સ્રોતાપત્તિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધુ હોય, એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, સકૃદાગામિમાર્ગમા જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય તથા સકૃદાગામિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધુ હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, અનાગામિમાર્ગમા જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય તથા અનાગામિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધુ હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, અર્હન્માર્ગમા જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય અને અર્હત્ફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધુ હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી. આ પ્રમાણે આ ચાર જોડીઓ અને કુલ આઠ વ્યક્તિઓ થાય છે વિશેષ માહિતી માટે 'બુદ્ધ, ધર્મ અને સઘ' (મરાઠી) પરિશિષ્ટ ૨ જુઓ

શીલાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે —अरियसावको अत्तनो सीलानि अनुस्सरति अखण्डानि अच्छिद्दानि असबलानि अकम्मासानि भुजिस्सानि विञ्ञुपसत्थानि अपरामट्ठानि समाधि-संवत्तनिकानि ।

આર્યશ્રાવક પોતાના અખડ, અચ્છિદ્ર, ડાઘ વગરના, કાબરચીતરા ન થએલા, સ્વતત્ર, સુજ્ઞોએ વર્ણવેલા, અપરામૃષ્ટ અને સમાધિ ઉત્પન્ન કરનારા શીલોનુ અનુસ્મરણ કરે છે

અખડ અને અચ્છિદ્રનો અર્થ તો સ્પષ્ટ જ છે **અસબલનો** અર્થ ડાઘ વગરના, એવો કર્યો છે કોઇ રાતી ગાયના શરીર ઉપર ધોળો ડાઘ હોય કે ધોળી ગાય ઉપર રાતો ડાઘ હોય તો તેવી ગાયને સબલ (शबल) કહે છે, તે

પ્રમાણે કોઇ આર્યશ્રાવકના શીલમા વચ્ચે જ એકાદ શીલનુ બરાબર પાલન ન થવાથી બાકુ પડ્યુ હોય તો તેના શીલને શબલ કહે છે જેના શીલ વચ્ચે વચ્ચે ભિન્ન થયા હોય તેના શીલને કલ્માષ કે કાબરચીતરા શીલ કહે છે ભુજિષ્ય કે સ્વતંત્ર શીલ એટલે જે શીલના યોગે મનુષ્ય ઇહલોક તથા પરલોકના ભોગોની ઇચ્છા કરતો નથી જે તૃષ્ણાના દાસત્વમાથી મુક્ત છે तण्हादासब्यतो मोचेत्वा भुजिस्सभावकरणेन भुजिस्सानि।) પરામૃષ્ટ એટલે અપવિત્ર કે નિંદ્ય તૃષ્ણા તથા મિથ્યાદૃષ્ટિ વડે જે અપવિત્ર થયા ન હોય, અથવા તારૂ શીલ આમ બગડેલુ છે' એમ જેના સબધમા કોઇ કહી ન શકે, એવા પ્રકારના શીલો અપરામૃષ્ટ શીલો કહેવાય છે

આ શીલોની અનુસ્મૃતિનો લાભ એ છે કે પ્રથમત પોતાનુ શીલ પરિશુદ્ધ રાખવાની સાવચેતી રાખવી જોઇએ અને તેનુ ધ્યાન ધરવાથી ઉપચારસમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે એટલુ જ નહિ પરતુ પોતાનુ શીલ શુદ્ધ રાખવાનો દૃઢ નિશ્ચય વૃદ્ધિગત થાય છે

ત્યાગાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે—अरियसावको अत्तनो चाग अनुस्सरति लाभा वत मे सुलद्ध वत मे, योऽहं मच्छेरमलपरियुट्ठिताय पजाय विगतमलमच्छेरेन चेतसा अगार अज्झावसामि मुत्तचागो पयतपाणि वोस्सग्गरतो याचयोगो दानसविभागरतो ति ।

આર્યશ્રાવક પોતાના ત્યાગનુ અનુસ્મરણ કરે છે—આ માત્સર્યમલથી ભરેલા જગતમા માત્સર્યથી મુક્ત ચિત્તથી, મુક્તત્યાગ, સિદ્ધહસ્ત, દાનરત, યાચકપ્રિય અને દાનસવિભાગરત થઇને ગૃહસ્થાશ્રમમા રહેનારા મને આ અલભ્ય લાભ છે

'चेतसा अगार अज्झावसामि' ને બદલે વિશુદ્ધિમાર્ગમા 'चेतसा विहरामि' એવો ફેરફાર કરેલો છે તેનુ કારણ આ સ્મૃતિ ભિક્ષુઓને પણ ઉપયોગમા આવે એવો ગ્રથકારનો હેતુ છે. શરુઆતમા તો આ સ્મૃતિઓ ફક્ત ઉપાસક અને ઉપાસિકાઓને માટે જ વપરાતી પરતુ બુદ્ધઘોષાચાર્યના સમયમા તે ભિક્ષુઓને પણ લાગુ પાડવામા આવી, અને તેથી ઉપરનો ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી

ત્યાગાનુસ્મૃતિનો લાભ એ છે કે, પ્રથમત આર્યશ્રાવકે માત્સર્યરહિત શુદ્ધ મનથી દાન કરવાનુ શીખવુ જોઇએ. આને લીધે તેનો અહકાર ઘટતો જઇ મનુષ્યજાતિ ઉપર નિષ્કામ પ્રેમ કરવાનુ સામર્થ્ય વધે છે અને જે જે સમયે તે આવા શુદ્ધ આત્મયજ્ઞનુ સ્મરણ કરે છે તે તે સમયે તેને ઉપચારસમાધિ મળે છે એટલુ જ નહિ પણ સત્કાર્ય માટે દેહત્યાગ કરવા જેટલી તેની તૈયારી થતી જાય છે.

દેવતાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે —अरियसावको देवतानुस्सतिं भावेति सन्ति देवा चातुम्महाराजिका, सन्ति देवा तावतिंसा, सन्ति देवा यामा, सन्ति देवा तुसिता, सन्ति देवा निम्मानरतिनो, सन्ति देवा परिनिम्मितवसवत्तिनो, सन्ति देवा ब्रह्मकायिका, सन्ति देवा तदुत्तरि । यथारूपाय सद्धाय समन्नागतता ता देवता इतो चुता तत्थ उपपन्ना, मय्हम्पि तथारूपा सद्धा सविज्जति । यथारूपेन सीलेन समन्नागतता ता डेवता इतो चुता तत्थ उपपन्ना, मय्हम्पि तथारूपप सील सविज्जति । यथारूपेन सुतेन समन्नागतता ता देवता इतो चुता तत्थ उपपन्ना, मय्हम्पि तथारूप सुत सविज्जति । यथारूपेन चागेन समन्नागतता ता देवता

इतो चुता तत्थ उपपन्ना, मय्हम्पि तथारूपो चागो मविज्जति । यथारूपाय पञ्ञाय समन्नागता ता देवता इतो चुता तत्थ उपपन्ना, मय्हम्पि तथारूपा पञ्ञा सविज्जती ति ।

આર્યશ્રાવક દેવતાનુસ્મૃતિની ભાવના કરે છે ચાતુર્માહારાજિક દેવતાઓ છે તાવત્રિંશત્ દેવતાઓ છે, યામ દેવતાઓ છે, તુષિત દેવતાઓ છે, નિર્માણરતિ દેવતાઓ છે, પરનિર્મિતવશવર્તી દેવતાઓ છે, બ્રહ્મકાયિક દેવતાઓ છે, અને તે કરતા પણ ઊંચી કોટીની દેવતાઓ છે, જે જાતની શ્રદ્ધાથી યુક્ત થઇને તે દેવતાઓ તે તે લોકમા ઉત્પન્ન થઇ તે જાતની શ્રદ્ધા મારામા છે, જે જાતના શીલ વડે જે જાતના શ્રુતથી જે જાતના ત્યાગથી જે જાતની પ્રજ્ઞાથી તે દેવતાઓ તે તે લોકમા ઉત્પન્ન થઇ તે જાતની પ્રજ્ઞા મારામા છે

દેવતાનુસ્મૃતિમા મુખ્ય પાચ ગુણ છે શ્રદ્ધા, શીલ, શ્રુત, ત્યાગ અને પ્રજ્ઞા આ તે સ્મૃતિની કસોટી છે કેટલાક એમ માને છે કે બુદ્ધ ધર્મ નાસ્તિક છે 'कर्तुमकर्तुमन्यथा कर्तुम्' આ જાતની સર્વશક્તિમાન્ વ્યક્તિ આ જગત્ ચલાવે છે, એવી સમજણ બૌદ્ધોને પસદ નથી આ જગત્ નિયમ મુજબ ચાલ્યે જાય છે આગમા હાથ નાખવાથી તે દાઝવાનો જ તે પ્રમાણે પાપકર્મો કરીને પછી ફક્ત દેવોની પ્રાર્થનાથી જ તે કર્મોમાથી મુક્તિ મળવી અશક્ય છે તેનુ નિરાકરણ કરવા માટે તો અષ્ટાંગિક માર્ગનુ જ અવલબન લેવુ જોઇએ આમ છતા બૌદ્ધોની દૃષ્ટિએ ઇષ્ટ દેવતાની ઉપાસના ત્યાજ્ય નથી, પણ તે ઉપાસના ઐહિક લાભ ખાતર ન કરવી જોઇએ આવી જાતની દેવતા નજર સામે રાખીને તેનું ચિંતન કરવાથી જો પોતાની શ્રદ્ધા, પોતાનુ શીલ, શ્રુત, પોતાનો ત્યાગ અને પોતાની પ્રજ્ઞા

વૃદ્ધિગત થતા હોય તો તે દેવતાનું ચિંતન કે અનુસ્મરણ ગૃહસ્થે જરૂર કરવું

ઉપરના વિવેચન ઉપરથી એટલું તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે આ છ અનુસ્મૃતિઓ શરૂઆતમાં તો ફક્ત ગૃહસ્થાશ્રમી લોકો માટે જ હતી પણ ધીમે ધીમે આનાપાનસ્મૃતિ, કાયગતાસ્મૃતિ કે મૈત્રીકરુણાદિ ભાવનાઓને ઠેકાણે આ અનુસ્મૃતિઓનું જ મહત્ત્વ વધવા માંડ્યું અને એમાં ય ખાસ કરીને પહેલી બુદ્ધાનુસ્મૃતિ તથા છેલ્લી દેવતાનુસ્મૃતિનું મહત્ત્વ ઘણું જ વધ્યું મહાયાન પંથમાં તો તેનો અતિરેક થયો એમ કહેવામાં હરકત નથી બુદ્ધના, અને જૂદી જૂદી દેવતાઓના નામના જાપ, મંત્રતંત્ર, દેવતાઓનું ધ્યાન આ બધાની ઉત્પત્તિ શરૂઆતમાં અત્યંત સરળ લાગતી આ અનુસ્મૃતિઓમાંથી જ થઇ છે કાળે કરીને શ્રદ્ધા, શીલ વગેરે સદ્ગુણો સંપાદન કરવાને બદલે જારણમારણાદિ આસુરી શક્તિઓ મેળવવાના કામમાં પણ આ અનુસ્મૃતિઓનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો મંત્રતંત્રનો ઉગમ અથર્વવેદમાં છે, તો પણ આધુનિક મંત્રપ્રયોગોએ લીધેલા જુદા જ વલણની ઉત્પત્તિ આ સાદી અનુસ્મૃતિઓમાંથી જ થઈ છે એમ મારું માનવું છે

* * *

મરણસ્મૃતિનું વિધાન અંગુત્તરનિકાયના છક્કનિપાતમાં (સુત્ત નં ૨૦) મળી આવે છે તે સુત્તનો સાર નીચે મુજબ છે —

ભગવાન બોલ્યા "હે ભિક્ષુઓ, મરણસ્મૃતિની ભાવના કરવાથી તે મહત્ફલદાયક અને નિર્વાણ અપાવનારી થાય છે

તે કઈ રીતે? કોઈ ભિક્ષુ દિવસ આથમ્યા પછી રાત્રિની શરુઆત થતા એવો વિચાર કરે કે, ઘણા કારણોને લીધે મારુ મૃત્યુ થાય એ શક્ય છે એકાદ સાપ, વીછી કે કાનખજૂરો મને કરડશે અને તેથી મારુ મૃત્યુ થશે, અને [ધર્મમાર્ગમા] વિઘ્ન આવશે કદાચ મને ઠેસ વાગશે, અજીર્ણ થશે, પિત્ત, કફ તથા વાતનો પ્રકોપ થશે, અને આ કારણોથી મારુ મોત થતા વિઘ્ન આવશે તેણે એવો વિચાર કરવો કે મારા અત કરણમા પાપકારક અકુશલ મનોવૃત્તિઓ શુ હજી રહી છે? જેથી આજે રાત્રે જ મારુ મોત થવાથી વિઘ્ન આવે? આવી મનોવૃત્તિઓ અત કરણમા હયાત છે એવુ જો તેને લાગે તો તેનો નાશ કરવા માટે તેણે ખૂબ પ્રયત્ન કરવો, અત્યત ઉત્સાહ લાવવો, સાવધાનીથી વર્તવુ કોઈ માણસનુ કપડુ સળગવા લાગે કે માથુ બળવા માડે, તો તે હોલવવા માટે તે જેમ ખૂબ પ્રયત્ન કરે, અત્યત ઉત્સાહ લાવે, સાવધાનીથી વર્તે, તેમ આ ભિક્ષુએ વર્તવુ પણ જો આવી જાતની મનોવૃત્તિઓ તેના મનમા હયાત ન હોય તો તેણે આનદિત થવુ, અને કુશલ મનોવૃત્તિઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત દક્ષ રહેવુ રાત પૂરી થઈ દિવસની શરુઆત થતા પણ તેણે આ રીતે જ મરણુસ્મૃતિની ભાવના કરવી આ પ્રમાણે ભાવના કરવાથી તે મહત્ફલદાયક અને નિર્વાણ અપાવનારી થાય છે"

આ જ છક્કનિપાતના ઓગણીશમા સુત્તમા આ સ્મૃતિની તીવ્રતા કયા સુધી વધારવી એ બતાવવામા આવ્યુ છે એક વાર ભગવાને મરણુસ્મૃતિના વખાણ કર્યા પછી એક ભિક્ષુ બોલ્યો "ભદત, હુ મરણુસ્મૃતિની ભાવના કરુ છુ" ભગવાને

પૂછ્યુ: “ કઇ રીતે તુ ભાવના કરે છે ?” ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યેા “ હુ જો આખેા દિવસ અને રાત જીવતેા રહી શકુ, અને એ સમય ભગવાનના ધર્મનુ ચિંતન કરવામા ગાળી શકુ તેા ઘણું છે, એવેા હુ વિચાર કરૂ છુ, અને આ મુજબ મરણસ્મૃતિની ભાવના કરૂ છુ ” આ પછી બીજો ભિક્ષુ બેાલ્યેા “ જો હુ આખેા દિવસ જીવતેા રહી શકુ અને એ સમય ભગવાનના ધર્મનું ચિતન કરવામા ગાળી શકુ તેા ઘણુ છે, એવેા હુ વિચાર કરૂ છુ, અને આ મુજબ મરણસ્મૃતિની ભાવના કરૂ છુ ” ત્રીજો બેાલ્યેા “ ભદત, હું જમવામા જેટલેા વખત લાગે તેટલેા સમય જીવી શકુ અને તે સમય ભગવાનના ધર્મનુ ચિતન કરવામા ગાળી શકુ તેા ઘણુ છે, એવેા વિચાર કરૂ છુ; અને આ રીતે મરણસ્મૃતિની ભાવના કરૂ છુ ” ચેાથેા ભિક્ષુ બેાલ્યેા “ ભદત, ચાર પાચ કેાળીયા ખાતા જેટલેા સમય લાગે એટલા સમય સુધી હું જીવી શકુ, તથા ભગવાનના ધર્મનુ ચિતન કરી શકુ તેા ઘણુ છે, એવેા વિચાર કરૂ છુ, અને આ રીતે મરણસ્મૃતિની ભાવના કરૂ છુ ” પાચમેા બેાલ્યેા: “ ભદત, હું એક કેાળીયેા ખાવામા જેટલેા સમય લાગે તેટલા સમય સુધી જીવી શકુ, અને ભગવાનના ધર્મનું વગેરે ” છઠ્ઠો બેાલ્યેા “ ભદત, હુ આશ્વાસ લઇને પ્રશ્વાસ મૂકતા સુધી કે પ્રશ્વાસ મૂકીને આશ્વાસ લેતા સુધી જીવતેા રહી શકુ, અને ભગવાનના ધર્મનુ વગેરે ” ત્યાર બાદ ભગવાને કહ્યું “ પહેલાના ચાર ભિક્ષુએા બેદરકારીથી વર્તે છે એમ કહેવું જોઇએ પણ છેવટના બે ભિક્ષુએા અપ્રમત્તપણે વર્તે છે, તથા તેએા મરણસ્મૃતિની તીવ્ર ભાવના કરે છે એમ સમજવુ ”

બુદ્ધઘોષાચાર્યે આ મરણુસ્મૃતિ ઉપર વિસ્તારપૂર્વક લખ્યુ છે પરંતુ અગત્યની બધી હકીકત ઉપરના બે સુત્તોમા આવી ગઈ છે આ સ્મૃતિ વડે કેવળ ઉપચારસમાધિ સાધી શકાય છે આનો મુખ્ય લાભ એ છે કે, મનુષ્ય અત્યંત કાર્યદક્ષ બને છે દરેક ક્ષણે મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે એવી સ્મૃતિ જાગૃત હોય તો કયો સુજ્ઞ માણુસ આળસમા સંતોષ માને ? કે પોતાના મનમાનો પાપ રૂપી મેલ ધોઇ નાખવા માટે દક્ષ નહિ રહે ?

* * *

ઉપશમાનુસ્મૃતિનુ વિધાન સુત્તપિટકમા મળતુ નથી તેનો ફક્ત ઉલ્લેખ કરેલો જ જોવામા આવે છે એટલે અહીં બુદ્ધઘોષાચાર્યના અનુરોધે જ આ અનુસ્મૃતિનુ વિધાન કહેવુ જોઇએ આચાર્યનુ કથન એ છે કે, ઉપશમ એટલે નિર્વાણ; અને તેના ગુણનુ સ્મરણુ આ પ્રમાણે કરવુ —

यावता भिक्खवे धम्मा सखता वा असखता वा विरागो तेस धम्मान अग्गमक्खायति, यदिद मद-निम्मदनो पिपासविनयो आलयसमुग्घातो वट्टुपच्छेदो तण्हाक्खयो विरागो निरोधो निब्बान ति ।

હે ભિક્ષુઓ, મિશ્રિત કે અમિશ્રિત ધર્મમા (પદાર્થમા) મદનું નિર્મદન કરનાર, તરસ છીપાવનાર, આસક્તિનો ઘાત કરનાર, પુનર્જન્મનો નાશ કરનાર, તૃષ્ણાનો ક્ષય કરનાર, એવો વિરાગ, એવો નિરોધ—નિર્વાણ—શ્રેષ્ઠ છે

આ રીતે નિર્વાણગુણોનું ચિંતન કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે તથા ઉપચારસમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે વાત, પિત્ત અને કફના ત્રિદોષથી જેમ શરીરની પ્રકૃતિ બગડે છે તદ્વત્ લોભ,

દ્વેષ અને મોહના ત્રિદોષથી મનની પ્રકૃતિ બગડે છે. આ ત્રિદોષોમાથી મુક્ત એવી સ્થિતિનુ સતત ચિતન કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ મનને શાતિ મળે છે આ ભાવનાનો લાભ એ છે કે, જે જે વખતે માણસ પ્રાપચિક ક્લેશથી સતપ્ત થાય છે તે તે વખતે, આ સતાપને શાત કરનાર એક શ્રેષ્ઠ શક્તિ જગતમા છે, એવી ભાવનાથી તેનુ મન ઠડુ પડે છે, અને એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લેવાનો ઉત્સાહ વૃદ્ધિગત થાય છે.

* *

સંજ્ઞા એટલે આહાર માટે પ્રતિકૂળ સજ્ઞા, એ ઉપર ક્હેવાઇ ગયુ છે આનુ વિધાન પણ સુત્તપિટકમા મળતુ નથી બુદ્ધઘોષાચાર્યે જે થોડુ ઘણુ લખ્યુ છે એનો સાર એ છે કે, આહાર માટે માણસને અનેક પ્રયત્નો કરવા પડે છે, અને એ આહાર એક વાર શરીરમા જતા તે તદ્દન ગદો થઇ જાય છે. આ રીતે આહારમા પ્રતિકૂળતા જોવાથી તે માણસ જિહ્વાલોલુપ થતો નથી, આહારની બાબતમા નિસ્પૃહ રહે છે, અને આ ચિતનથી તેના મનને ઉપચારસમાધિ મળે છે

* * *

વ્યવસ્થાન એટલે શરીરની અંદરના ચાર મહાભૂતોનું પૃથક્કરણ આનો સમાવેશ કાયગતાસ્મૃતિમા (પાચમી કલમમાં) થઇ ગએલો છે તો પણ વિશુદ્ધિમાર્ગમા આને એક જૂદા કર્મસ્થાન તરીકે જ ગણાવેલુ છે તેનુ વિધાન એ પ્રમાણે છે કે, શરીરમાના અસ્થિચર્માદિ કઠણ વિભાગોને પૃથ્વીધાતુ સમજીને તેનો એક જૂદો વિભાગ કરવો, પિત્તશ્લેષ્માદિ વિભાગમા પાણીનો ભાગ વિશેષ છે તેથી તેનો અંતર્ભાવ

આપોધાતુમાં કરવો, શરીરમાંની ઉષ્ણતાને તેજોધાતુ ગણવી; અને આશ્વાસપ્રશ્વાસનો સમાવેશ વાયુધાતુમાં કરવો આ રીતે ચાર વિભાગ કરીને શરીરનું નિરીક્ષણ કરવાથી આ કર્મસ્થાન સાધ્ય થાય છે પરંતુ આનો વિષય દૃશ્ય કે વ્યાપક નહિ હોવાથી, અને વારંવાર આ ચાર વિભાગો તરફ ધ્યાન દોરાવાથી, આ કર્મસ્થાન વડે ધ્યાન પ્રાપ્ત થતુ નથી, ફક્ત ઉપચારસમાધિ સાધ્ય થાય છે આનો મુખ્ય લાભ એ છે કે, માણસને બીજા પ્રાણીઓ ઉપર આસક્તિ થાય છે કે તેમનાથી ભય પેદા થાય છે, તેમ બનતુ નથી બધા પ્રાણીએ જો આ ચાર મહાભૂતોના જ બનેલા છે તો તેના ઉપર આસક્તિ શા માટે થવી જોઈએ? અથવા તેનાથી ભય રાખવાનુ પણ શુ કારણ છે? આ રીતે અનાસક્ત, અને નિર્ભય થઈને લોકોમા ફરનારો માણસ સ્વપરકલ્યાણ વધારે સાધી શકશે એમા શક શુ?

* * *

ત્રીજા પ્રકરણની શરૂઆતમા આપેલી યાદીમા એક સંજ્ઞા તથા એક વ્યવસ્થાન એ બે કર્મસ્થાનો સાવ છેવટે ગણાવવામા આવ્યા છે તે આ પ્રકરણમા આપવાનુ કારણ એટલુ જ છે કે, અહીં આપેલી આઠ અનુસ્મૃતિ વડે જેમ કેવળ ઉપચારસમાધિ જ સાધી શકાય છે તેમ તે આ બન્ને કર્મસ્થાનો વડે પણ સધાય છે તે દૃષ્ટિએ જોતા તેમનો આ પ્રકરણમા સમાવેશ કરવાનુ યોગ્ય લાગ્યુ આ દસે કર્મસ્થાનો વડે ધ્યાન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી તો પણ વહેવારૂ માણસોને એનાથી ઘણા લાભ થાય છે તે લાભો તે તે પ્રસંગે વર્ણવેલા જ છે.

•

૭

કસિણો

કસિણ એ પાલિ શબ્દ છે, તથા તે कृत्स्न શબ્દ ઉપરથી આવેલો છે સસ્કૃત બહુ જ વિકટ હોઇ તેના પ્રમાણમા પાલિ શબ્દ સહેલો લાગવાથી આ પ્રકરણમા કસિણ શબ્દ જ વાપરવામા આવ્યો છે કસિણોની ઉત્પત્તિ મહાપરિનિબ્બાનસુત્તમા બતાવેલા આઠ અભિભાયતનોમાથી થઇ હોવી જોઇએ આ આયતનો દીઘનિકાયમા ત્રણ ઠેકાણે તથા અંગુત્તરનિકાયમા ત્રણ ઠેકાણે મળે છે[1] તે ઉપરથી એ કાળે આ આયતનો બહુ મહત્ત્વના ગણાતા હતા એમ લાગે છે ધમ્મસગણીના કર્તાએ કસિણો પ્રથમ બતાવ્યા છે, તો પણ આ આઠ આયતનોને છોડી દીધા નથી કસિણોની પછી તરત જ તેણે આનો પણ ઉલ્લેખ કરેલો છે પણ બુદ્ધઘોષાચાર્યના વખતમા

---

૧ દીઘનિકાયમા મહાપરિનિબ્બાનસુત્ત, સગીતિસુત્ત અને દસુત્તરસુત્ત—આ ત્રણ સુત્તોમા, તથા અંગુત્તરનિકાયમા એકકનિપાત, અટ્ઠકનિપાત, અને દસકનિપાત—આ ત્રણ નિપાતોમા આ આઠ આયતનો મળે છે.

આ આયતનો પાછળ પડી ગયા અને કસિણો આગળ આવ્યા હોય એમ જણાય છે આમ કઇ રીતે બન્યુ એનો વિચાર કરતા પહેલા અભિભાયતનો કયા કયા છે, તથા તેનું વિધાન શુ છે એનો નિર્દેશ કરવો યોગ્ય છે

१ अज्झत्त रूपसञ्जी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति परित्तानि सुवण्णदुब्बण्णानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्जी होति, इद पठम अभिभायतन ।

અતરમા રૂપ છે એવો વિચાર કરીને કોઇ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ પરિમિત રૂપો જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું જાણું છુ અને જોઉં છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ પહેલું અભિભ્વાયતન છે

२ अज्झत्त रूपसञ्जी बहिद्धा रूपानि पस्सति अप्पमाणानि सुवण्णदुब्बण्णानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामीति एवसञ्जी होति, इद दुतिय अभिभायतन ।

અંતરમા રૂપ છે એવો વિચાર કરીને કોઇ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ અપરિમિત રૂપો જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હુ જાણું છુ અને જોઉ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ બીજુ અભિભ્વાયતન છે.

३ अज्झत्त अरूपसञ्जी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति परित्तानि सुवण्णदुब्बण्णानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति, एवसञ्जी होति, इद ततिय अभिभायतन ।

અંતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ મનુષ્ય બાહ્યસૃષ્ટિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ પરિમિત રૂપો જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હુ જાણુ છુ અને જોઉ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે. આ ત્રીજુ અભિભ્વાયતન છે.

४ अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति अप्पमाणानि सुवण्णदुब्बण्णानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्ञी होति, इद चतुत्थ अभिभायतन ।
અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ અપરિમિત રૂપો જુએ છે, અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ જાણુ છુ અને જોઉ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ ચોથુ અભિભ્વાયતન છે

५ अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति नीलानि नीलवण्णानि नीलनिदस्सनानि नीलनिभासानि—सेय्यथा पि नाम उम्मापुप्फ नील नीलवण्ण नीलनिदस्सन नीलनिभास—सेय्यथा वा पन त वत्थ बाराणसेय्यक उभतोभागविमट्ठ नील नीलवण्ण नीलनिदस्सन नीलनिभास—एवमेव अज्झत अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति नीलानि नीलवण्णानि नीलनिदस्सनानि नीलनिभासानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्ञी होति, इद पञ्चम अभिभायतन ।
અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના નીલવર્ણ રૂપો જુએ છે—દાખલા તરીકે ઉમાપુષ્પ[1] કે બન્ને બાજુએ ઇસ્તરી કરેલુ વારાણસીનુ ભૂરુ વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા બાહ્યસૃષ્ટિમાના નીલવર્ણ (સુદર) રૂપો જુએ છે, અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ

---

૧ उम्मापुप्फ શબ્દનુ આ ભાષાતર છે અમરકોશમા 'अतसी स्यादुमा क्षुमा' એમ કહેલુ છે ટીકાકાર મહેશ્વર ભટ્ટ આ ત્રણે નામો ઉપર ટીકા લખતા લખે છે, ' जवस इति ख्यातस्य धान्यमेदस्य ।' जवस નુ ફૂલ ભૂરુ હોય છે કે કેમ એ હું જાણતો નથી

જાણું છું અને જોઉં છું એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ પાંચમું અભિભ્વાયતન છે

६ अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति पीतानि पीतवण्णानि पीतनिदस्सनानि पीतनिभासानि—सेय्यथा पि नाम कणिकारपुप्फ पीत पीतवण्ण पीतनिदस्सन पीतनिभास—सेय्यथा वा पन त वत्थ बाराणसेय्यक उभतोभागविमट्ठ—एवमेव अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति पीतानि पीतवण्णानि पीतनिदस्सनानि पीतनिभासानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्ञी होति, इद छट्ठ अभिभायतन ।

અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના પીતવર્ણ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થ કર્ણિકારપુષ્પ કે બન્ને બાજુએ ઇસ્તરી કરેલુ વારાણસીનુ પીળુ વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા બાહ્યસૃષ્ટિમાના પીતવર્ણ (સુદર) રૂપો જુએ છે, અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ જાણુ છુ અને જોઉ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ છઠ્ઠુ અભિભ્વાયતન છે

७ अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति लोहितकानि लोहितकवण्णानि लोहितकनिदस्सनानि लोहितकनिभासानि—सेय्यथा पि नाम बन्धुजीवकपुप्फ लोहितक लोहितकवण्ण लोहितकनिदस्सन लोहितकनिभास—सेय्याथा वा पन त वत्थ बाराणसेय्यक उभतोभागविमट्ठ लोहितक लोहितकवण्ण लोहितकनिदस्सन लोहितकनिभास—एवमेव अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति लोहितकानि लोहितकवण्णानि लोहितकनिदस्सनानि लोहितकनिभासानि, तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्ञी होति, इद सत्तम अभिभायतन ।

અંતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણુસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના રક્તવર્ણ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થ બન્ધુજીવકપુષ્પ કે બન્ને બાજુએ ઘસ્તરી કરેલુ વારાણસીનું રાતું વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અ તરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ માણુસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના રક્તવર્ણ (સુન્દર) રૂપો જુએ છે; અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ જાણુ છુ તથા જોઉ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે. આ સાતમુ અભિભ્વાયતન છે

८ अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति ओदातानि ओदातवण्णानि ओदातनिदस्सनानि ओदातनिभासानि—सेय्यथा पि नाम ओसधितारका ओदाता ओदातवण्णा ओदातनिदस्सना ओदातनिभासा—सेय्यथा वा पन त वत्थ बाराणसेय्यक उभतोभागविमट्ठ ओदात ओदातवण्ण ओदातनिदस्सन ओदातनिभास—एवमेव अज्झत्त अरूपसञ्ञी एको बहिद्धा रूपानि पस्सति ओदातानि ओदातवण्णानि ओदातनिदस्सनानि ओदातनिभासानि तानि अभिभुय्य जानामि पस्सामी ति एवसञ्ञी होति, इद अट्ठम अभिभायतन ।

અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ માણુસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના શુભ્રવર્ણ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થ ઓષધિતારકા[1] કે બન્ને

---

૧ આ તારકાનો ઉલ્લેખ સુત્તપિટકમા ઘણે ઠેકાણે આવે છે પરતુ અટ્ઠકથાકારે તેનો અર્થ સ્પષ્ટ કર્યો નથી નીચેના વર્ણન ઉપરથી આ શુક્રનો તારો જ હોવો જોઇએ એમ લાગે છે —

सेय्यथा पि नाम सरदसमये विद्धे विगतवलाहके देवे रत्तिया पच्चूससमये ओसधितारका भासते च तपते च विरोचति च ।

(દેવપુત્તસ યુત્ત)

બાજુએ ઇસ્તરી કરેલું વાગણસીનું ધોળું વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઇ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના શુભ્રવર્ણ (સુદર) રૂપો જુએ છે, અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ જાણુ છુ તથા જોઉ છુ, એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ આઠમુ અભિભ્વાયતન છે

બૌદ્ધ ધર્મની સ્થાપના થયા બાદ ઘણા વર્ષો સુધી ભિક્ષુઓને રહેવા માટે વિહારો નહોતા તે કોઇ ઉપવનમા કે જગલમા પર્ણકુટિ બાધીને તેમા રહેતા અનાથપિડિકના આરામ જેવા જે કેટલાક આરામો ભગવાન બુદ્ધની હયાતીમા જ અસ્તિત્વમા આવ્યા હતા, તેમા પણ ભિક્ષુઓ ચાતુર્માસના ફક્ત ચાર મહિના જ રહેતા, બાકીના આઠ મહિના બહાર ફરતા અને ધર્મોપદેશ કરતા આવે સમયે વિશુદ્ધિમાર્ગમા બતાવેલા કૃત્રિમ કાસણો અસ્તિત્વમા આવે એ શક્ય નથી બૌદ્ધોના પ્રાચીન વિહારો ખોદતા કેટલાક વર્તુળ કાર પત્થરના કસિણો હાથ લાગ્યા છે તે ઉપરથી એમ જણાય છે કે, કૃત્રિમ કસિણો કરવાની રીત અશોકના સમય પછી અસ્તિત્વમા આવી તે પહેલા તો ભિક્ષુઓ ઉપરના અભિભ્વાયતનોની જ ભાવના કરતા હોવા જોઇએ તેમનુ વિધાન પણ ઉપરના ઉતારામા આવી જ ગયુ છે

કોઈ ભિક્ષુ એકાત સ્થળે જઇને બેસે, અને 'હું રૂપી છુ એટલે કે ચતુર્ભૂતોનો બનેલો છુ અને બાહ્યસૃષ્ટિમા જે રૂપ દેખાય છે તે પણ ચતુર્ભૂતાત્મક છે,' એવો વિચાર કરીને થોડા પરિમિત બાહ્ય દેખાવનુ ધ્યાન કરીને તન્મય થઇ શકે, અને તેના ઉપર કાબુ મેળવી શકે, તો તેને પહેલુ અભિભ્વાયતન સાધ્ય થયુ છે એમ ગણવુ જોઇએ આ ભિક્ષુને કોઇ ખાસ

રૂપની જરૂર છે એમ નથી કોઇ ખડની એક ગજી, કોઇએક ચિત્રવિચિત્ર ફૂલો તથા પાદડાથી ભરપૂર ઝાડ, કમળોથી ભરપૂર તળાવડી, કે એવો જ કોઇ મર્યાદિત દેખાવ તેની નજર સામે ખડો થાય એટલુ પૂરતુ છે પણ બીજુ અભિભ્વાયતન સાધ્ય કરનારાને માટે આવુ મર્યાદિત દૃશ્ય નકામુ છે. વિસ્તીર્ણ વનરાજી, અફાટ સમુદ્ર, અમર્યાદ પર્વતોની હારો, ભવ્ય આકાશ, કે આવુ જ કોઇ અપરિમિત દૃશ્ય તેની નજર સામે હોવુ જોઇએ પહેલા અને ત્રીજા આયતનમા એટલો જ તફાવત છે કે પહેલાને પોતે રૂપી છે એની જાણ હોય છે, અને ત્રીજો કેવળ બાહ્યસૃષ્ટિમા તન્મય—લીન થઇ જાય છે આ જ હકીકત બાકીના બધા આયતનોને પણ લાગૂ પડે છે છેલ્લા ચાર અભિભ્વાયતનો તથા એ જ નામના ચાર કસિણો એ વસ્તુત· એક જ છે પરતુ કસિણોને માટે જે કૃત્રિમ વિધાન બતાવવામા આવ્યુ છે તે આ આયતનોમા નથી. ભૂરા, પીળા, રાતા કે ધોળા ફૂલોનો વિસ્તીર્ણ ક્યારો જોઇને કે એવી જ જાતના બીજાં રમ્ય દૃશ્યો જોઇને, તેમના ઉપર ધ્યાન કરવાથી આ અભિભ્વાયતનો સાધી શકાય છે આવા દૃશ્યો વડે કસિણો પણ સાધ્ય કરી શકાય છે એમ અટ્ઠકથાકાર કહે છે છતા ય બુદ્ધઘોષાચાર્યના સમયમા કૃત્રિમ કસિણો બનાવવા તરફ જ વિશેષ વલણ હતુ એવુ જણાય છે.

પ્રાચીન અટ્ઠકથાઓમાથી પૃથ્વીકસિણ વગેરેનુ જે વિધાન બુદ્ધઘોષાચાર્યે વિશુદ્ધિમાર્ગમા લીધુ છે તે નીચે પ્રમાણે છે·—

पठवीकसिण उग्गण्हन्तो पठविय निमित्त गण्हाति कते वा अकते वा, सन्तके, नो अनन्तके, सकोटिये, नो अकोटिये, सवट्टुमे, नो अवट्टुमे, सपरियन्ते, नो अपरियन्ते, सुप्पमत्ते वा सरावमत्ते वा।

પૃથ્વીકસિણોનુ ચિંતન કરનારો, કૃત્રમ[1] અકૃત્રિમ, અમર્યાદિત નહિ પણ મર્યાદિત, અકોટિક (અપરિમિત) નહિ પણ સકોટિક (પરિમિત), અવર્તુળ નહિ પણ સવર્તુળ, અપર્યન્ત નહિ પણ સપર્યન્ત, સૂપડા જેટલી કે માટીના વાડકા જેટલી પૃથ્વીનુ નિમિત્ત ગ્રહણ કરે છે

પૃથ્વીકસિણોની માફક જ બીજાં કસિણોનું પણ વિધાન છે, ફક્ત પૃથ્વીકસિણોની જગ્યાએ તે તે કસિણોના નામ મૂકવા. આમા અને અભિભ્વાયતનોમા પ્રથમ ખાસ તફાવત એ છે કે, આનો આરભ પ્રથમ સાવ આકુચિત સ્વરૂપથી થાય છે બહુ બહુ થાય તો તેમની મર્યાદા સૂપડા જેટલી જ હોવી જોઇએ, ફક્ત તે માટીના વાડકા કરતા નાની ન હોવી જોઇએ બીજો તફાવત એ કે, આ કસિણો કૃત્રિમ રીતે પણ બનાવી શકાય છે તે કેમ બનાવવા તથા તેનું નિમિત્ત પણ કેમ લેવુ એ સંબંધમા વિશુદ્ધિમાર્ગમા વિસ્તૃત વર્ણન છે તેનો સારાશ માત્ર અહીં આપુ છુ

અકૃત્રિમ પૃથ્વીનું નિમિત્ત લેવુ એટલે, કોઈ ખેડેલી જગ્યાનું કે એવી જ બીજી જગ્યાનું વર્તુળાકાર પૃથ્વીકસિણનું નિમિત્ત ધ્યાનમા લઇને તેનું વારવાર ચિતન કરવું જે આ પ્રમાણે ન કરી શકે તેણે કૃત્રિમ પૃથ્વીમંડળ તૈયાર કરવુ. ભૂરી, પીળી, રાતી કે ધોળી માટી ન લેતા અરુણવર્ણું માટી લઇને તેનુ એક વેત અને ચાર આગળ વ્યાસનું મડળ બનાવવુ. જો

---

૧ કૃત્રિમ પૃથ્વી એટલે જેનુ મડળ બનાવવામા આવ્યું હોય એવી માટી, અને અકૃત્રિમ પૃથ્વી એટલે જેનુ મડળ (ખેડેલુ ખેતર કે એવી જ બીજી જગ્યાએ) આપોઆપ જ તૈયાર થયુ હોય એવી માટી.

આ મ ડળને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ફેરવવુ હે તો તે સાદડીના કે પાટીયાના કટકા ઉપર બનાવવુ, અ પત્થરથી ઘસી ઘસીને સાફ કરવુ તેમા ખડની સળીયો કે કા રહેવા ન દેવી

આપોકસિણ કરનારાએ શુદ્ધ પાણી લઇને તે વેત તથા ચાર આગળ વ્યાસવાળા વાસણમા કાઠોકાઠ ભ અને તે પાણી સ્થિર થયા પછી તેના ઉપર ભાવના કરવી

તેજોકસિણ કરનારાએ સારા સૂકા લાકડા લઇ સળગાવવા, અને તેની બરાબર સામે, મધ્યમા એક વેત ત ચાર આગળ વ્યાસના વર્તુળાકાર કાણાવાળો સાદડીનો વસ્ત્રનો કટકો બે ખુટા સાથે બાધવા તે બાધતા એટલુ ધ્ય રાખવુ કે તે કાણામાથી ઉપરનો જ્વાલાગ્ર અને નીચે લાકડા ન દેખાતા કેવળ જ્વાલાનો મધ્ય ભાગ દેખાવો જોઇ અને પછી યોગ્ય અતરે બેસીને તેજોકસિણની ભાવના કર

વાયુકસિણમા કૃત્રિમતા લાવવી અશક્ય છે તે ભાવના કરનારાએ પવનથી હાલતી ઝાડની ડાળી કે એવો કોઇ પદાર્થ જોઇને તેના ઉપર ભાવના કરવી

નીલકસિણ કરનારાએ એક વેત તથા ચાર આ વ્યાસનુ વાસણ લઇ તેમા ભૂરા રગના ફૂલો ભરવા, અ તેની આસપાસ બીજા રગના ફૂલો ગોઠવવા, અથવા ભીત ઉપર કે કપડા ઉપર એક વેત તથા ચાર આગ વ્યાસનું ભૂરૂ મડળ બનાવીને તે બીજા કોઇ રગથી પરિચ્છિ કરવુ, અને તેના ઉપર ભાવના કરવી આ જ રીતે **પી લોહિત** તથા **અવદાત** (શુભ્ર) કસિણની પણ ભાવ કરવાની છે.

બારીની ફાટમાથી કે વૃક્ષોની ઘટ છાયામાથી જ્યા વર્તુળાકાર કિરણ પડતુ હોય તેને **આલોકકસિણ** સમજીને તેની ભાવના કરવી

પરિચ્છિન્નાકાશકસિણની ભાવના કરવાની ઇચ્છાવાળાએ ભીત કે માડવા વગેરેમા એક વેત તથા ચાર આગળ વ્યાસનું વર્તુળાકાર કાણું પાડીને તેનાથી વ્યાપ્ત થએલ જગ્યા આકાશ છે, એવું તેનુ ચિંતન કરવુ

આ પ્રમાણે દસ કસિણોના વિધાનો છે હવે તેમના નમિત્ત કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તેનું ટૂકાણમા વિવેચન કરૂ છુ પરિકર્મનિમિત્ત, ઉદ્‌ગ્રહનિમિત્ત અને પ્રતિભાગનમિત્ત એવા ત્રણ નિમિત્તો છે **પરિકર્મનિમિત્ત** એટલે આખો સામેનું કસિણમડળ. આ અર્થાત્ જ ભૌતિક હોય છે. પણ જ્યારે તે જ નિમિત્ત આખો મીચવા છતા પણ નજર સમક્ષ ખડું રહે છે ત્યારે તે **ઉદ્‌ગ્રહનિમિત્ત** કહેવાય છે. આ નિમિત્તમા જડ નિમિત્તના દોષો સ્પષ્ટપણે દેખાય છે પણ જ્યારે તેના જ જેવુ પરતુ નિર્દોષ અને દિવ્ય મડળ નજર સમક્ષ આવે છે ત્યારે તે **પ્રતિભાગનિમિત્ત** તરીકે ઓળખાય છે દાખલા તરીકે, પૃથ્વીનું જે જડમડળ ભાવના માટે આખો સામે મૂકવામા આવે છે તે પરિકર્મનિમિત્ત સમજવુ ત્યાર પછી ઘણો કાળ ચિતન કરવાથી તે જ મડળ નજર સામે આવવા લાગે છે પરતુ સાથે સાથે જ પૃથ્વીનું ખડબચડાપણું કે એવા જ બીજા દોષો તેમા દેખાય છે પરતુ ભાવનાના યોગે જ્યારે મન સ્થિર થાય છે, ત્યારે એ બધા દોષો દૂર થઇ તે જ મંડળ કોથળીમાથી કે ખોળીમાથી બહાર કાઢેલા નિર્મળ અરીસા જેવુ અત્યત શુદ્ધ અને દેદિપ્યમાન દેખાવા લાગે છે,

આને જ પ્રતિભાગનિમિત્ત કહે છે બીજાં કસિણોમા પણ આ ત્રણે નિમિત્તો યથાયોગ્ય રીતે લાગૂ પડે છે પરતુ હવે તેમનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવાની જરૂર રહી હોય એમ લાગતું નથી.

આ કસિણો વડે ચારે ધ્યાનો પ્રાપ્ત થાય છે એટલુ જ નહિ, પણ આકાશ-આનત્યાદિ ચાર અરૂપાવચર આયતનો સાધ્ય કરવામા પણ આ બહુ જ મદદગાર થાય છે પરતુ એ માટે આ કસિણો મર્યાદિત ન રાખતા અમર્યાદિત બનાવવા પડે છે શરુઆત જોકે વાડકા જેટલા કે સૂપડા જેટલા કસિણથી કરવામા આવે, તો પણ પ્રતિભાગનિમિત્ત પ્રાપ્ત થયા પછી કે ધ્યાન પ્રાપ્ત થયા પછી ક્રમે ક્રમે તેમની મર્યાદા વધારતા વધારતા તે વિશ્વમર્યાદા સુધી વધારવાની હોય છે આ રીતે અમર્યાદિત કરેલા કસિણો વડે ચાર ધ્યાનો સાધ્ય થયા પછી જ અરૂપાવચર આયતનોનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા યોગી મેળવી શકે છે

૮

અરૂપાવચર આયતનો

આકાશાનન્ત્ય આયતન, વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતન, આકિંચન્ય આયતન અને નૈવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતન, આ ચાર અરૂપાવચર આયતનો તરીકે ઓળખાય છે ચાર ધ્યાનો પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય આ આયતનોની ભાવના થઇ શકતી નથી એ અગાઉ કહેવાઇ ગયુ છે અપ્રમાણ અભિભ્વાયતનો વડે કે કસિણો વડે જેણે આ ધ્યાનો પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેણે પ્રથમત આકાશનન્ત્ય આયતન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો તેનુ વિધાન સુત્તપિટકમા ઘણે ઠેકાણે આવેલુ છે તે આ પ્રમાણે—

सब्बसो रूपसञ्ञान समतिक्कमा पटिघसञ्ञान अत्थगमा नानत्तसञ्ञान अमनसिकारा अनन्तो आकासो ति आकासानञ्चायतन उपसपज्ज विहरति ।

સર્વ પ્રકારે રૂપસંજ્ઞાઓનો સમતિક્રમ કરીને, પ્રત્યાઘાતસંજ્ઞાઓનો અસ્ત કરીને અને નાનાત્વસંજ્ઞાઓનો વિચાર ન કરતા અનન્ત આકાશની ભાવનાથી આકાશાનન્ત્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

રૂપસંજ્ઞા એટલે જડ સૃષ્ટિ સંબંધેનો વિચાર તેનાથી પર જઈને જ આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યા સુધી જડ સૃષ્ટિના વિચારો ચાલુ હોય ત્યા સુધી વિષયોનો ઇંદ્રિયો ઉપર પ્રત્યાઘાત એટલે કાઇક પણ પરિણામ થાય છે જ પણ જ્યારે યોગી પોતાના ચિંતનની મર્યાદા જડ સૃષ્ટિથી પર લઇ જાય છે, ત્યારે આવો પ્રત્યાઘાત તેને નડતો નથી તે પ્રત્યાઘાતનો અસ્ત થાય છે, અને તેવે પ્રસંગે તે જડ સૃષ્ટિમાના ચિત્રવિચિત્ર દેખાવો અથવા ભિન્ન ભિન્ન સ્વરો વગેરે વિવિધ વિષયોથી નિવૃત્ત થાય છે. આનુ જ નામ નાનાત્વસંજ્ઞાનો વિચાર ન કરવો આવી સ્થિતિમા તેના ચિત્તનુ આલંબન અનંત આકાશ જ રહે છે, અને તે તદાકાર થઇ જાય છે

પરિચ્છિન્ન આકાશકસિણ સિવાય બીજા કોઇ પણ કસિણ ઉપર ચાર ધ્યાનો સાધ્ય કર્યા પછી આ આયતનની ભાવના કરવામા આવે છે કસિણ ઉપર ચોથુ ધ્યાન સાધ્યા અગાઉ તે કસિણની મર્યાદા અનંત કરવી પડે છે પ્રથમ શરુઆત વાડકા જેટલા કે સૂપડા જેટલા કસિણથી કરવાની હોય છે, એ અગાઉના પ્રકરણમા કહ્યું જ છે. પછી તે જ આકૃતિને

ઓરડી જેટલી, ઘર જેટલી, ગામ જેટલી, દેશ જેટલી, પૃથ્વી જેટલી, અને એમ કરતા કરતા વિશ્વ જેટલી વધારવાની હોય છે તે આકૃતિ ઉપર ચતુર્થ ધ્યાન સાધ્ય થયા પછી, યોગી પોતાના બુદ્ધિપ્રભાવ વડે તે આકૃતિને નજર આગળથી દૂર કરી આખા વિશ્વમા ફક્ત એક આકાશ જ ભરેલુ છે એમ જુએ છે પહેલાનુ રૂપાત્મક આલબન છોડી દઇને તે આ અરૂપાત્મક આલબન સ્વીકારે છે અને બીજાં ચાર ધ્યાનોમા તથા આ ધ્યાનમા આ જ તફાવત હોય છે કસિણો ઉપર કે મૈત્રી વગેરે ઉપર કરેલા ધ્યાનનો વિષય દૃશ્ય અને જડ હોય છે, અને માટે જ તે ધ્યાનોને રૂપાવચર ધ્યાનો કહેવામા આવે છે આકાશાદિ આયતનો દૃશ્ય નથી અને જડ પણ નથી. એટલે તેમના ઉપર જે ચોથુ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે તે અરૂપ કે અરૂપાવચર ધ્યાન તરીકે ઓળખાય છે

અહીં એ સવાલ ઊભો થાય છે કે, બીજાં કર્મસ્થાનોથી જેમ પ્રથમાદિ ધ્યાનો પ્રાપ્ત થાય છે તેમ તે આ અરૂપાવચર કર્મસ્થાનોથી કેમ પ્રાપ્ત થતા નથી ? વિતર્ક, વિચાર વગેરે પ્રથમ ધ્યાનના અંગો અસ્તિત્વમા આવે તે માટે તેનો વિષય પણ આકુચિત તથા પ્રમુદિત કરનારો હોવો જોઇએ પણ આકાશ જેવા અનંત અને વ્યાપક વિષયને સકુચિત સ્વરૂપ આપ્યા વગર વિતર્ક, વિચાર વગેરે પેદા થવા અશક્ય છે. પણ આવા આકુચિત આકાશને આકાશાનન્ત્ય આયતન કહી શકાય નહિ, તેને પરિચ્છિન્ન આકાશ કસિણ કહે છે મતલબ કે આકાશાદિ ચાર આયતનોથી પહેલા ત્રણ ધ્યાનો સાધી શકાતા નથી કસિણો ઉપર ચાર ધ્યાનો સાધ્યા પછી જ આ આયતનો ક્રમે ક્રમે પ્રાપ્ત કરી લેવા પડે છે

વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતનનુ વિધાન આ પ્રમાણે —
सब्बसो अकासानञ्चायतनं समतिक्कम्म अनन्तं विञ्ञाणं ति विञ्ञाणञ्चायतनं उपसम्पज्ज विहरति ।
સર્વ પ્રકારે આકાશાનન્ત્ય આયતનનો સમતિક્રમ કરીને અનન્ત વિજ્ઞાનની ભાવનાથી વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

આકાશની કલ્પના પણ વિજ્ઞાનમય જ છે, આકાશની અનંત મર્યાદા એ જ વિજ્ઞાનની પણ મર્યાદા છે, આવી ભાવનાથી આકાશનો વિચાર છોડી દઈને વિજ્ઞાનમા તલ્લીન થયા બાદ યોગી આ આયતન પ્રાપ્ત કરી શકે છે આટલો જ ફક્ત ફરક બાકી બધુ ઉપર પ્રમાણે જ સમજવુ

આકિંચન્ય આયતનનુ વિધાન —सब्बसो विञ्ञाणञ्चायतनं समतिक्कम्म नत्थि किञ्चि ति आकिञ्चञ्ञायतनं उपसम्पज्ज विहरति ।
સર્વ પ્રકારે વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતનનો સમતિક્રમ કરીને કાઈ જ નથી એવી ભાવનાવડે આકિંચન્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

અભાવ એ વિજ્ઞાન કરતા પણ બળવાન છે જ્યા સુધી વિજ્ઞાનની ગતિ પહોચે છે ત્યા સુધી અભાવની ગતિ પણ હોવાની જ આવો અભાવ સમગ્ર વિશ્વમા ભરેલો છે, એવી કલ્પનાથી જ્યારે યોગી વિજ્ઞાન ઉપર જય મેળવે છે, ત્યારે તેને આ આયતનનો લાભ થાય છે

નવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતનનુ વિધાન આ પ્રમાણે —
सब्बसो आकिञ्चञ्ञायतनं समतिक्कम्म नेवसञ्ञानासञ्ञायतनं उपसम्पज्ज विहरति ।

સર્વ પ્રકારે આકિંચન્ય આયતનનો સમતિક્રમ કરીને નૈવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

અભાવની પણ બળવાન કલ્પના કે સંજ્ઞા હોય છે જ પરંતુ તેથી પણ ઉપરની પાયરી એટલે સંજ્ઞાનો પણ અભાવ તથા અસંજ્ઞાનો પણ અભાવ, એવી જાતનું આ આયતન છે સંજ્ઞા છે એમ પણ નહિ, અને સંજ્ઞા નથી એમ પણ નહિ, એમ કેમ બની શકે? આ માટે વિશુદ્ધિમાર્ગમાં બે ઉપમાઓ આપવામાં આવી છે શિષ્યે લોહપાત્રને તેલ ચોપડી રાખ્યું હતું યવાગૂ (ભાતનું ઓસામણ) પીવાને વખતે ગુરુએ તે માગ્યું ત્યારે શિષ્યે કહ્યું 'ભદંત, પાત્રમાં તેલ છે" ગુરુએ કહ્યું 'તો પછી તે લઈ આવ તેને વાસના નાળચામાં ભરીએ" શિષ્યે કહ્યું તેટલું ભરવા પૂરતું તેલ નથી' જેમ યવાગૂને મલિન કરવા પૂરતું તેલ છે, પણ નાળચું ભરવા પૂરતું તેલ નથી, તેમ આ ચોથા આયતનમાં સંજ્ઞાવશેષ બાકી રહે છે, પરંતુ તે સંજ્ઞાનો કાર્યભાગ કરી શકતો નથી

બીજી ઉપમા પાણીની છે ગુરુ તથા શિષ્ય રસ્તે ચાલતા હતા રસ્તામાં થોડુંક પાણી હતું શિષ્ય બોલ્યો "ગુરુજી, માર્ગમાં પાણી છે, માટે ચંપલ કાઢો" ગુરુએ કહ્યું 'તો પછી પલાળીયું લાવ, હું સ્નાન કરી લઉં" શિષ્યે કહ્યું 'સ્નાન કરવા જેટલું પાણી નથી" જેમ ચંપલ પલળવા પૂરતું પાણી છે, તેમ આ ચોથા આયતનમાં સંજ્ઞાનો અંશ માત્ર છે, પરંતુ તે સંજ્ઞાનું કાર્ય કરવા પૂરતો નથી

આ આયતન પ્રાપ્ત થયા પછી યોગી નિરોધસમાપત્તિ મેળવી શકે છે નિરોધસમાપત્તિ એટલે મનોવૃત્તિઓનો આત્યંતિક નિરોધ આવી સ્થિતિમાં યોગી સાત દિવસ સુધી રહી શકે છે.

૯

વિપશ્યના–ભાવના

આ શબ્દ કેવળ બૌદ્ધ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં મળી આવે છે ઉદાહરણાર્થ,

> शमथेन विपश्यनासुयुक्त
>
> कुरुते क्लेशविनाशमित्यवेत्य ।
>
> शमथ प्रथम गवेषणीय
>
> स च लोके निरपेक्षयाभिरत्या ॥

આ શાન્તિદેવાચાર્યના શ્લોકમાં આ શબ્દ જડે છે. પરંતુ તે શબ્દ પાલિ विपस्सना શબ્દમાંથી સધાયો છે જગતમાંની અનિત્યતાની ભાવનાથી વિપશ્યનાનો આરંભ થાય છે. અનિત્યતા–ભાવનાનું વિધાન નીચે મુજબ:—

रूपं भिक्खवे अनिच्चं वेदना अनिच्चा सञ्ञा अनिच्चा. संखारा अनिच्चा विञ्ञाणं अनिच्चं, यदनिच्चं तं दुक्खं, यं दुक्खं तदनत्ता, यदनत्ता तं नेतं मम, नेसो हमस्मि, न मे सो अत्ता ति ॥ एवमेतं यथाभूतं सम्मप्पञ्ञाय दट्ठब्बं ॥ (ખધસંયુત્ત, વગ્ગ ૨ સુત્ત ૪)

હે ભિક્ષુઓ, રૂપ અનિત્ય છે વેદના અનિત્ય છે.. સજ્ઞા અનિત્ય છે સસ્કાર અનિત્ય છે. .વિજ્ઞાન અનિત્ય છે જે અનિત્ય તે દુખકર, જે દુખકર તે અનાત્મક, જે અનાત્મક તે મારૂં નથી, તે હું નથી, તે મારો આત્મા નથી. આ પ્રમાણે આ યથાર્થતયા સમ્યક્ પ્રજ્ઞાથી જોવુ

આ વિધાન મુજબ રૂપ, વેદના, સજ્ઞા, સસ્કાર અને વિજ્ઞાન એ પાચ સ્કધો ઉપર અનિત્યતાની ભાવના કરવાની છે. તે કેમ કરવી તેનો ટૂકામા વિચાર કરી જઇએ રૂપસ્કધ ચાર મહાભૂતોનો બનેલો છે તેમા પહેલુ મહાભૂત પૃથ્વી ધરતીકપ વગેરેને લીધે પૃથ્વીના સ્થિર ભાગોમા પણ ભયકર ફેરફારો થાય છે જ્યા નદીનું વહેણ હોય ત્યા રણ બની જાય છે, અને નદીનુ વહેણ બીજી જ બાજુએ વહે છે પણ આવા વિચિત્ર ફેરફારો બધા જ જોઇ શકતા નથી જે આ ન જોઇ શકે તેમણે પૃથ્વીના પૃષ્ઠભાગ ઉપર ઉગતી—અને જેમા પૃથ્વીનો જ અંશ વધારે હોય એવી—વનસ્પતિનુ નિરીક્ષણ કરવું ચોમાસુ શરુ થયા પછી થોડા સમય બાદ ચારે તરફનો બધો પ્રદેશ લીલોછમ થઇ ગએલો નજરે પડે છે આસો મહિનાની લગભગ અનાજ પાકવા આવ્યા હોવાથી ખેતરો પીળા દેખાવા માડે છે પણ પછી તેની કાપણી કરીને અનાજ એકઠુ કરી લીધા પછી કેવળ ઘાસ બાકી રહે છે .શિયાળો પૂરો થઇ

વસંત ઋતુની શરુઆત થાય ન થાય એટલામા તો વૃક્ષોને કુમળા પાદડા ફૂટવા માડે છે, આબાને મો'ર આવે છે, અને સૃષ્ટિમા જાણે કે અભિનવ ચૈતન્ય પેદા થયુ હોય એવો ભાસ થાય છે એટલામા ઉનાળો આવે છે ખેતરો ઉજ્જડ વેરાન જેવા થઇ ગએલા નજરે પડે છે, અને બપોરે તે ખેતરો તરફ જોતા આખોને ત્રાસ થાય છે આ રીતે દૃશ્યસૃષ્ટિમા બારે માસ ઘડભાગ થયા જ કરે છે તેનો વિચાર કરતા કરતા જો આપણે પરમાણુ સુધી જઇ શકીએ તો તેમા પણ અસ્ખલિત ક્રાતિ ચાલુ હોવાનુ આપણે જોઇ શકશુ.

આપેધાતના ફેરફાર વધારે દૃશ્ય છે ચોમાસા અગાઉ નદીઓ સુકાઇ ગઇ હોય, અને તળાવ ખાલી થઇ ગયા હોય, એટલામા આકાશમા વાદળા તરવરવા લાગે છે, મેઘગર્જના થવા માડે છે, વીજળી ચમકે છે, અને વરસાદ પડે છે નદીનાળા અને તળાવો ભરાઇ જાય છે, અને જ્યા ત્યા પાણી જ પાણી થઇ રહે છે જે નદી કેટલાક દિવસો પૂર્વે આપણને શાત લાગતી હતી તે બેફામ રીતે વહેવા માડે છે, જબરા જબરા પથરાને પણ ઘસડી લઇ જાય છે, તો પછી માણસનુ તો પૂછવુ જ શુ? પણ ચોમાસુ પૂરુ થતા જ તે નદી પાછી પૂર્વસ્થિતિએ આવે છે, અને ધીમે ધીમે સૂકાવા લાગે છે સમુદ્રમા તો રોજ ભરતીઓટ થયા જ કરે છે થોડોક પવન વાતાની સાથે જ મોજા ઉછળવા માડે છે, અને ઝઝાવાત તથા તોફાન થાય છે આટલુ બધુ શુ કરવા? નદી જો કે આપણી દૃષ્ટિએ એક જ લાગે છે, તો પણ તેની અદરના પાણીના પ્રત્યેક પરમાણુને તેની પાછળથી આવતો પરમાણુ સમુદ્ર તરફ ધકેલતો જાય છે તે પરમાણુ સમુદ્રમા પહોચ્યા

પછી પણ સ્થિર રહેતો નથી, કારણ સમુદ્રના પાણીના પરમાણુઓ આમતેમ સતત હાલ્યા ચાલ્યા કરે છે

તેજોધાતુની અનિત્યતા આ કરતા પણ વધારે સ્પષ્ટ છે મોટમોટા જગલોને બાળીને ભસ્મ કરનાર અગ્નિ પણ પછી આપોઆપ હોલવાઇ જાય છે આકાશમાની વીજળી, સૂર્યનો તાપ, વગેરેમા વારવાર કેટલા ફેરફાર થયા કરે છે એ તો સર્વવિશ્રુત જ છે

વાયુધાતુ આ કરતા પણ ચચલ છે સવારમા જો હવા શાત હોય તો સાજે અકસ્માત્ જોરથી પવન વાવા લાગે છે, અને કોઇ વાર વાવાઝોડુ પણ થાય છે, અને વળી પાછુ એકાએક વાવાઝોડુ શાત થઇ સર્વત્ર શાતિ પથરાઈ જાય છે

આ રીતે બાહ્ય રુપસ્કધોમાના સ્થૂળ ફેરફારોનુ અવલોકન કરીને ધીમે ધીમે યોગીએ સૂક્ષ્મ ફેરફારોનુ નિરીક્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને પછી પોતાના દેહમનો રૂપસ્કધ કેમ બદલતો જાય છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ હુ છોકરો હતો ત્યારે કેટલો ઊચો હતો, અને ત્યાર પછી કેમ કેમ વધતો ગયો, તથા મારા શરીરમા કયા કયા ફેરફારો થતા ગયા, એનુ મનન તેણે કરવુ જોઇએ આ પ્રમાણે બાહ્ય તથા અંતરના રૂપસ્કધોની અનિત્યતા પૂર્ણપણે જાણ્યા પછી વેદનાસ્કધનો વિચાર કરવો આપણે સવારમા ખૂબ ખૂશમિજાજમા હોઇએ છીએ, એટલે કે આપણી વેદનાઓ સુખકારક હોય છે, તે જ વેદનાઓ સાજે માદગીને કારણે કે એવા જ અન્ય કારણે દુ ખકારક થાય છે, અને વળી રાત્રે ગાઢ નિદ્રા આવે એટલે એ વેદના ઉપેક્ષાકારક થાય છે આમ સુખ, દુ:ખ અને

ઉપેક્ષા, એ ત્રણે વેદનાઓનો અનુભવ આપણને વારંવાર આવ્યા કરે છે, અને જેમ જેમ તેનો વિચાર કરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ તેમની અનિત્યતાનું આપણને સ્પષ્ટ ભાન થતું જાય છે

સંજ્ઞા એટલે પદાર્થમાત્રની કલ્પના સ્ત્રીપુરુષ, ગાયબળદ, વૃક્ષવનસ્પતિ, વગેરેમા જે ફરક જણાય છે તેનું કારણ સજ્ઞા. એક જ જડ સૃષ્ટિના અનેક પદાર્થો બનેલા હોવા છતા, જે માનસિક શક્તિ વડે તેમનુ સ્વરૂપ આપણને ભિન્ન લાગે છે તે શક્તિનુ નામ સજ્ઞા. વેદનાસ્કંધ જેમ અનિત્ય છે તેમ સજ્ઞાસ્કધ પણ અનિત્ય છે બાળપણમા જૂદા જૂદા રમકડા કે પતગ વગેરે પદાર્થોની સંજ્ઞા જેટલી આનદકારક થાય છે તેટલી તે મોટપણમા થતી નથી જુવાનીમા નવલકથાઓ કે એવુ જ બીજુ સાહિત્ય પ્રિય હોય છે, તેટલુ તે વૃદ્ધાવસ્થામા નથી હોતું આજે જેના તરફ આપણે મિત્રભાવે જોતા હઈએ, તે જો આપણો કોઈ મહા અપરાધ કરે તો પ્રથમની સજ્ઞા બદલાઈ જઈને તેને વિશે આપણા મનમા શત્રુસજ્ઞા અથવા—બહુ સાવચેતી રાખીએ તો—મધ્યસ્થસજ્ઞા ઉત્પન્ન થાય છે જે યુવતી ઉપર આસક્ત થઈને તેનો પ્રેમ મેળવવા માટે યુવક પ્રાણ અર્પવા તૈયાર હોય છે, તે યુવતી બીજા યુવક ઉપર પ્રેમ કરે છે એમ સમજાતા જ તે યુવકને તે યુવતીનું દર્શન વિષતુલ્ય લાગે છે. તેની સાથે આપણે મૈત્રી રાખી, એટલો વિચાર પણ તેના મનને સતાપે છે આ રીતે પ્રિય-અપ્રિય સંજ્ઞાઓનો ફેરફાર થયા કરે છે

સસ્કારોની પણ તે જ ગતિ છે. ધારો કે આપણે એકાદ કર્મઠ કુળમા જન્મ્યા હઈએ વડિલોના સહવાસને

લીધે બાળપણથી જ સ્નાન, સંધ્યા, પૂજા, વગેરે સંસ્કારો આપણામા જડાઇ ગયા જેવા લાગે છે એટલામા જો આપણે સમાજસુધારો, સ્વદેશી, સ્વરાજ વગેરે ચળવળોમા સપડાઇ જઇએ તો આપણને પોતાને જ આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન કરે એટલી ક્રાંતિ આપણા સસ્કારોમા થાય છે કેટલાક મત્સ્યમાસનુ દર્શન પણ સહી શકતા નથી તે જ વિલાયતની સફર કરી આવ્યા પછી મત્સ્યમાસના કીર્તન કરવા માંડે છે. અથવા પેઢીદરપેઢીથી જે કૂળમા માસાહાર ચાલુ હોય તે કૂળમા જન્મ્યા છતા પણ કેટલાક તે છોડી દે છે, અને શાકાહારના પ્રચાર માટે ખૂબ મહેનત કરે છે મતલબ કે, નાનપણથી જેમા અદલાબદલી ન થતી હોય એવા સસ્કારો બહુ જ ઓછા છે

વિજ્ઞાનના છ ભેદ છે ચક્ષુર્વિજ્ઞાન, શ્રોત્રવિજ્ઞાન, ઘ્રાણુર્વિજ્ઞાન, જિહ્વાવિજ્ઞાન, કાયવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન તેના ફેરફારો સમજવા બહુ સહેલા છે નાનું બાળક તાબારૂપાના નાણા જુએ છે, પણ તે તેને પોતાના રમકડા જેટલા પણ કિંમતી નથી લાગતા પણ તે જ બાળક મોટુ થાય છે ત્યારે નાણું હોય તો ખાવાનુ વેચાતું લઇ શકાય છે એમ સમજતું થાય છે અને ધીમે ધીમે જુવાનીમા પૈસાના સદુપયોગનો તથા દુરુપયોગનો તેને બોધ થાય છે જો કોઈ સુજ્ઞ માણસ પોતાની જીંદગીના એક વર્ષનું જ બરાબર પરીક્ષણ કરે તો, પોતાના વિચારમા કેટલી કેટલી ક્રાંતિ થતી જાય છે તે તેના ધ્યાનમા આવશે તે સિવાય ઘડીમા ચક્ષુર્વિજ્ઞાન, તો ઘડીમાં શ્રોત્રઘ્રાણાદિ વિજ્ઞાન, એમ આ વિજ્ઞાનની અદલાબદલી ક્ષણે ક્ષણે થયા કરે છે એ જૂદું.

આ રીતે નિર્ભયતાથી અનિત્યતાની ભાવના કરવાથી કોઇ પણ પદાર્થને વળગી રહેવાથી દુ ખ થાય છે એ આપણે જાણીએ છીએ જે બાહ્ય સૃષ્ટિમા વિલક્ષણ ઘડભાગ થયા કરે છે તેનો જ એક ભાગ આ મારો બાગ છે, કે આ મારી ખેતીવાડી છે, એમ માનીને જે માણસ તેમા આસક્ત થાય છે તેને દુ ખ થવુ સાહજિક છે બાગ પાયમાલ થઇ જાય કે બીજા કોઇ કારણથી તેના હાથમાથી તે ગૂમાવી બેસે તો તેને અત્યત દુ ખ થાય છે આ જ હકીકત બીજા સ્થાવર તથા જગમ પદાર્થોની પણ છે અગ્નિપરિયેસનસુત્તમા ભગવાન કહે છે "હે ભિક્ષુઓ, સંબોધિજ્ઞાન થયા અગાઉ બોધિસત્ત્વાવસ્થામા હુ જાતે જગધર્મી હોવા છતા જન્મની ઘટમાળમા પડેલી વસ્તુઓની (પુત્ર, સ્ત્રી, દાસી, દાસ વગેરેની) પાછળ પડયો હતો (એટલે કે મારૂ સુખ તેમના ઉપર અવલબી રહેલુ છે એમ મને લાગતુ) જાતે જગધર્મી હોવા છતા, વ્યાધિધર્મી હોવા છતા, મરણધર્મી હોવા છતા, શોકધર્મી હોવા છતા, જરા, વ્યાધિ, મરણ અને શોકની ઘટમાળમા પડેલી વસ્તુઓની જ પાછળ પડયો હતો ત્યારે મારા મનમા વિચાર આવ્યો કે, હુ જાતે જન્મ, જરા, મરણ, વ્યાધિ અને શોકધર્મી હોવા છતા તેમા જ જકડાયલા પુત્રદારાદિની પાછળ લાગ્યો છુ એ ઠીક નથી, તો પછી આ જન્મ, જરા વગેરેથી થતી હાનિ જોઇને અજાત, અજર, અવ્યાધિ, અમર તથા અશોક એવુ જે પરમશ્રેષ્ઠ નિર્વાણપદ તેના જ શોધમા હુ લાગુ એ યોગ્ય છે" આ બોધિસત્ત્વાવસ્થામાનો ભગવાનનો અનુભવ બધાને જ લાગુ પડે એવો છે

બાહ્યસૃષ્ટિમાંના પદાર્થોમા લપટાવાથી જેમ દુખ થાય છે તેમ જ પોતાના પચસ્કધોમા ફસાવાથી પણ દુખ થાય છે રૂપ અમુક સ્થિતિમા રહેવુ જોઇએ કે અમુક જાતનુ થવુ જોઇએ એવો વિચાર આપણે કરીએ તો પણ વ્યાધિ અને જરાના યોગે તે જૂદી જ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે વેદના, સજ્ઞા, સસ્કાર તથા વિજ્ઞાનના સબધમા પણ એવુ જ બને છે. તેમા જ બદ્ધ થવાથી દુખમા વધારો થાય છે એટલા માટે જ 'यदनिच्च त दुक्ख' એમ કહેવામા આવ્યુ છે

જે દુખકારક હોય તે આત્મા થઇ શકતુ નથી આત્મા એટલે સુખદુખાતીત, કૂટસ્થ, અવિનાશી વસ્તુ તે આ પચસ્કધમા નથી, અને માટે જ મનુષ્યપ્રાણીઓમા આપણને કાયમ ઉચ્ચ નીચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એ અશક્ય છે અલગદ્દૂપમસુત્તમા ભગવાન કહે છે "માટે હે ભિક્ષુઓ, જે તમારૂ નથી તે છોડી દો તે ત્યાગવાથી ચિરકાલ તમારૂ ભલુ થશે, ચિરકાલ તમને સુખ મળશે તમારૂ શુ શુ નથી? રૂપ તમારૂ નથી .. વેદના તમારી નથી સજ્ઞા તમારી નથી .. સસ્કાર તમારા નથી વિજ્ઞાન તમારૂ નથી ને છોડો તે ત્યાગવાથી ચિરકાળ તમારૂ હિત થશે, ચિરકાલ તમને સુખ પ્રાપ્ત થશે. હે ભિક્ષુઓ, આ જેતવનમા ખરી પડેલા પાદડા તથા કચરો લોકો લઇ જશે, બળતણ તરીકે વાપરશે, અથવા તેનો બીજો કોઇ પણ ઉપયોગ કરશે, તે વખતે 'લોકો અમને લઇ જાય છે, બાળે છે, અથવા અમારો બીજો ગમે તે ઉપયોગ કરે છે,' એમ શુ તમને લાગશે?" ભિક્ષુઓએ જવાબ આપ્યો "ભદત, અમને એમ લાગશે નહિ, કારણ કે આ ખરેલા પાદડા તથા બીજો કચરો એ અમારો આત્મા અથવા આત્મીય

નથી" ભગવાન બોલ્યા "તે જ પ્રમાણે, હે ભિક્ષુઓ, રૂપ... વેદના... સંજ્ઞા સંસ્કાર. વિજ્ઞાન તમારૂં નથી તે છોડી દો તે છોડી દેવાથી ચિરકાળ તમારૂં ભલુ થશે, ચિરકાળ તમને સુખ મળશે."

આ રીતે અનિત્યતાભાવના વડે દુખતા તથા અનાત્મતાનું સ્પષ્ટ જ્ઞાન થયા પછી યોગીના ચિત્તમા અપ્રતીમ આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે તેનુ વર્ણન ધમ્મપદમા આ પ્રમાણે કરેલુ છે:—

सुञ्ञागारं पविट्ठस्स सन्तचित्तस्स भिक्खुनो ।
अमानुसी रती होति सम्मा धम्म विपस्सतो ॥
यतो यतो सम्मसति खन्धान उदयब्बय ।
लभती पीतिपामोज्ज अमत त विजानत ॥

એકાંત સ્થળે જઈને શાંત ચિત્તથી પદાર્થોનુ યથાર્થ રીતે નિરીક્ષણ કરનારા ભિક્ષુને અમાનુષ (દૈવી) આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે જેમ જેમ તે સ્કંધોના ઉદય તથા વ્યયનુ નિરીક્ષણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તેને પ્રીતિપ્રમોદ મળતો જાય છે સુજ્ઞો આને અમૃત ગણે છે

એકાદ ઉત્તમ વાદક તંતુવાદ્ય વગાડવા લાગે, અને તેમાથી તેની કળાને અનુસરીને ઝીણા મોટા સ્વરો ઊઠવા લાગે ત્યારે ઘડીભર આપણે તલ્લીન થઈ જઈએ છીએ, આપણને ઉપચારસમાધિ મળે છે તો પછી પદાર્થમાત્રને હલાવી નાખનારી અનિત્યતાની સાથે તાદાત્મ્ય મેળવવાથી યોગી અત્યુચ્ચ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે એમા શુ આશ્ચર્ય? અર્થાત્ આ વિપશ્યનાભાવનાથી ચારે ધ્યાનો સાધ્ય થાય છે, એટલું જ

નહિ, પણ આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગનું જ્ઞાન તેને સહેજમાં મળી જાય છે આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગ આઠ અંગોનો બનેલો છે સમ્યક્ દૃષ્ટિ, સમ્યક્ સંકલ્પ, સમ્યક્ વાચા, સમ્યક્ કર્માન્ત (કર્મ), સમ્યક્ આજીવ, સમ્યક્ વ્યાયામ, સમ્યક્ સ્મૃતિ અને સમ્યક્ સમાધિ તેની વ્યાખ્યા મે એક બે જગાએ* કરેલી હોવાથી તેની અહીં પુનરુક્તિ નથી કરતો ગાયનવાદનમાં જેમ તાલ અને સૂરમાં સમતા હોવી જોઇએ તેમ પરિવર્તનશીલ જગતમાં આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગની સહાયથી જ સામ્ય† રાખી શકાય છે, અને જેને અનિત્યતાનું રહસ્ય સમજાયું હોય છે તેને આ કામ બહુ જ સુકર થઇ પડે છે અનિત્યતાના યોગે વર્તમાન જગતની સાથે આપણું તાદાત્મ્ય થાય છે એટલું જ નહિ પણ અતીત અને અનાગત જગતની સાથે પણ તાદાત્મ્ય પામવા શક્તિવાન થઇએ છીએ, અને મનુષ્યજાતની શ્રેષ્ઠ સેવાના વૈયક્તિક કર્તવ્યનું આપણને સંપૂર્ણ ભાન થાય છે, તથા તે જ્ઞાનનો વિકાસ અષ્ટાંગિક માર્ગના રૂપે જ થાય છે આ માર્ગ એ તે જ્ઞાનનું દૃશ્ય ફળ છે

અનિત્યતાભાવના વડે ચાર ધ્યાનો તથા અષ્ટાંગિક માર્ગનું રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એટલું જ નહિ પણ યોગી ક્રમે ક્રમે ચાર લોકોત્તર આર્યમાર્ગ તથા તેના ફળો મેળવી શકે છે. વિપશ્યનાભાવના વડે પ્રથમ ધ્યાન વગેરે ચાર ધ્યાનોમાંથી

* 'બુદ્ધ, ધર્મ અને સંઘ' (મરાઠી) પરિશિષ્ટ ૩ જું, અને 'બુદ્ધચરિત્ર લેખમાલા'નો ચોથો લેખ જુઓ

† अन्त दुक्खस्स पप्पुय्य चरन्ति विसमे समं ।

(દેવતાસંયુત્ત)

એકાદું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરીને, સક્કાયદિટ્ઠિ (આત્મા એ ભિન્ન પદાર્થ હોઈ તે નિત્ય છે એવી દૃષ્ટિ), વિચિકિચ્છા (બુદ્ધ, ધર્મ, અને સંઘના સબંધમા શંકા કે અવિશ્વાસ), અને સીલબ્બતપરામાસ (સ્નાનાદિ વ્રતો વડે જ મુક્તિ મળશે એવો વિશ્વાસ), આ ત્રણ સંયોજનોનો (બંધનોનો) જો યોગી નાશ કરી શકે તો તે સ્રોત–આપત્તિ–માર્ગમા આવે છે તેને સ્રોત–આપત્તિ–માર્ગસ્થ, અને તે માર્ગમા સ્થિર થયા પછી સ્રોત–આપત્તિ–ફલસ્થ કહે છે તે પછી તે જ અથવા તો બીજા ધ્યાન વડે કામરાગ, દ્વેષ, અને મોહ દુર્બળ થાય એટલે તે સકૃદાગામિમાર્ગમા આવે છે તેને સકૃદાગામિમાર્ગસ્થ, અને તે માર્ગમા સ્થિર થયા પછી સકૃદાગામિફલસ્થ કહે છે ત્યાર બાદ કામરાગ (કામવાસના), પટિઘ (ક્રોધ), આ બે સંયોજનોનો સંપૂર્ણ રીતે ઉચ્છેદ કરીને તે અનાગામિમાર્ગમા આવે છે તેને અનાગામિમાર્ગસ્થ તથા તેમા સ્થિર થયા પછી અનાગામિફલસ્થ કહે છે. તે પછી રૂપરાગ (બ્રહ્મલોકાદિ પ્રાપ્તિની ઇચ્છા), અરૂપરાગ (અરૂપદેવલોકની પ્રાપ્તિની ઇચ્છા), માન (અહંકાર), ઉદ્ધચ્ચ (ભ્રાતચિત્તતા), અને અવિજ્જા (અવિદ્યા), આ બાકી રહેલા પાચ સંયોજનોનો સમૂળગો નાશ કરીને તે અર્હન્માર્ગમા આવે છે. તેને અર્હન્માર્ગસ્થ અને તે માર્ગમા સ્થિર થયા બાદ અર્હત્ફલસ્થ કહે છે આવી પૂર્ણાવસ્થા પામેલી વ્યક્તિના મુખમા નીચેની ગાથાઓ શોભે એવી છે.

सुसुखं वत जीवाम वेरिनेसु अवेरिनो ।
वेरिनेसु मनुस्सेसु विहराम अवेरिनो ॥
सुसुखं वत जीवाम आतुरेसु अनातुरा ।
आतुरेसु मनुस्सेसु विहराम अनातुरा ॥

सुसुखं वत जीवाम उस्सुकेसु अनुस्सुका ।
उस्सुकेसु मनुस्सेसु विहराम अनुस्सुका ॥
सुसुखं वत जीवाम येसं नो नत्थि किंचनं ।
पीतिभक्खा भविस्साम देवा आभस्सरा यथा ॥[1]

---

૧ વેરીઓમા અવેરી થઈને અમે સુખેથી જીવીએ છીએ; વેરી મનુષ્યોમા અમે અવેરપૂર્વક વર્તીએ છીએ આતુરોમા અનાતુર થઈને અમે સુખેથી જીવીએ છીએ, આતુર મનુષ્યોમાં અમે અનાતુરતાથી વર્તીએ છીએ. ઉત્સુકોમા અનુત્સુક થઈને અમે સુખેથી જીવીએ છીએ, ઉત્સુક મનુષ્યોમા અમે અનુત્સુકતાથી વર્તીએ છીએ. જે અમને કાંઈ જ નથી (નામરૂપાત્મક પદાર્થોની આસક્તિ નથી) એવા અમે સુખેથી જીવીએ છીએ, આભાંસ્વર દેવોની માફક અમે પ્રેમરૂપી અન્ન ગ્રહણ કરીએ છીએ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ તરફથી પ્રગટ થતી
પુરાતત્ત્વમંદિર ગ્રંથાવલી

આર્યવિદ્યાવ્યાખ્યાનમાળા
છીંટની પટી રૂા ૨-૦-૦ ચામડાની પટી રૂા. ૨-૮-૦
પ્રાચીન સાહિત્ય રવીન્દ્રનાથ ટાગોર
અનુવાદકો: શ્રી મહાદેવ દેસાઈ અને
શ્રી નરહરિ પરીખ. રૂા ૦-૧૨-૦
બુદ્ધલીલાસારસંગ્રહ લે અ ધર્માનંદ કોસંબી ,, ૨-૮-૦
અભિધમ્મત્થસંગહો ,, ,, ૨-૦-૦
બૌદ્ધસંઘનો પરિચય ,, ,, ૨-૦-૦
ધમ્મપદ અ. ધર્માનંદ કોસંબી અને
અ. રામનારાયણ પાઠક ,, ૧-૦-૦
આર્યોના તહેવારોનો ઇતિહાસ લે ઋગ્વેદી ,, ૩-૮-૦
ઉપનિષત્ પાઠાવલી સ અ દત્તાત્રેય કાલેલકર ,, ૦-૧૨-૦
પ્રાકૃતકથાસંગ્રહ સં. મુનિ જિનવિજય ,, ૦-૧૪-૦
પાલીપાઠાવલી ,, ,, ૦-૧૧-૦
અભિધાનપ્પદીપિકા (પાલીભાષાનો શબ્દકોષ) ,, ૫-૦-૦
સમ્મતિતર્ક સં પ સુખલાલ તથા પ બેચરદાસ ,, ૧૦-૦-૦
કાવ્યપ્રકાશ ગૂજરાતી અનુવાદ (ઉ ૧-૬)
અનુવાદક: અ. રામનારાયણ પાઠક અને
અ રસિકલાલ છો. પરીખ રૂા. ૧-૮-૦
પ્રાકૃતભાષાઓનું વ્યાકરણ લે પં. બેચરદાસ (છપાય છે)
વૈદિકપાઠાવલી સ રસિકલાલ છો પરીખ ,,

પુરાતત્ત્વ પુસ્તક ૧ (બાંધેલું) ૫-૧૨-૦
પુરાતત્ત્વ પુસ્તક ૨ ,, ૫-૧૨-૦